فنِ یوگا (حصہ سوم)

ٹیلی پیتھی

محمد شبیر قادری



کنڈلینی

فتح علی خان

فنِ یوگا حصّہ سوم

ٹیلی پیتھی

رشحاتِ قلم

فتح علی خان

یم بنول اندازِ نشست
کنول اندازِ نشست ۱۳۶
سِدھ آسن ۱۳۹
وجر آسن ۱۴۱

ناشر ——— کامران علی خان

خطاطی ——— محمد اسلم

بار اوّل ——— ۱۹۸۱ء

تعداد ——— ایک ہزار

فہرست

افتتاحیہ ۷
مزید گذارش ۱۳
پیش لفظ ۱۷
حرف آغاز ۲۱
نخاع ۲۳
گیارہ حواس ۴۹
شمن ازم ۵۹

انداز ہائے نشست

ستھل باستی ۷۱
سیتھو بندھ سرنگ انداز نشست ۷۷
پدم پھلی انداز نشست ۸۱
شوآسن ۸۹
دھنور آسن ۹۱
سنسار انداز نشست ۹۷
کمان انداز نشست ۱۰۱
سرش انداز نشست ۱۰۵

سانس اور استغراق کی مشقوں کے لئے انداز ہائے نشست

سانس اور استغراق کی مشقیں ۱۲۵
نیم کنول انداز نشست ۱۲۹
کنول انداز نشست ۱۳۱
سدھ آسن ۱۳۹
وجر آسن ۱۴۱

کاگ آسن ۱۴۵
یوگا بٹ آسن ۱۴۹

عمل ہائے تطہیر

جل نیتی ۱۵۵
سوتر نیتی ۱۶۱

تنترک یوگ

تنترک یوگ ۱۶۷

سانس کی بندش اور وشنو مدرا

وشنو مدرا ۱۸۵
جولندھر عمل تنفس ۱۸۹

استغراق کی مشقیں

استغراق کی مشقیں ۲۰۱
شغل صوت سرمدی ۲۰۳
شغل برزخ اکبر ۲۱۳
شغل ماہ بینی ۲۲۵
شغل شمس بینی ۲۳۷
شغل آئینہ بینی ۲۴۱
شغل گلگشت ۲۴۷
شغل تنفس ۲۵۳

ٹریننگ پروگرام

ٹریننگ پروگرام برائے ٹیلی پیتھی ۲۶۷
انتقال خیال ۲۸۹

اِنتساب

"میں اس کتاب کو اپنی بیوی
"شیریں خانم" کے نام معنون کرتا ہوں،
جنہوں نے بہ کمال مہربانی
مجھے وہ تمام سہولتیں مہیا کیں جو
اس کتاب کو گھر پر لکھنے کے لئے درکار تھیں۔
اور اس کتاب کو لکھنے میں
دامے درمے سخنے میری مدد کی"

فتح علی خان

رئیس امروہوی

افتتاحیہ

فتح علی خاں یوگا کے طالب علم ہی نہیں مستند مسلم الثبوت استاد بھی ہیں اور تیس سال سے اس حیرت انگیز فن کی عقدہ کشائی میں عملاً اور ذہناً مصروف ہیں۔ مگر ان کا دائرہ نظر اور احاطہ عمل یوگا تک ہی محدود نہیں۔ اشراقیات کی دوسری شاخوں سے بھی اُن کے شغف کا یہی عالم ہے۔ ٹیلی پیتھی پر ان کی تازہ کتاب علم، عمل اور فکر و نظر کی تمام تر خصوصیات سے آراستہ و پیراستہ ہے۔ وہ عالم باعمل اور عامل ذی علم ہیں۔ انہوں نے ٹیلی پیتھی کے فارمولے کو بڑے خوبصورت اور جامع فارمولے کی شکل میں پیش کیا ہے۔

مصنف نے مشہور ماہر طبیعات آئن اسٹائن کے نظریہ مساوات یعنی E = M — ج۲ (یعنی توانائی = کمیت × روشنی کی رفتار ۲) کے احوال پر ٹیلی پیتھی کے بنیادی نظریئے کو وضع کیا ہے۔ آئن اسٹائن

کا نظریہ یہ ہے کہ اگر کمیت (MASS) کو روشنی کی رفتار ایک لاکھ چھیاسی ہزار میل فی سیکنڈ سے حرکت میں لایا جائے تو یہ کمیت توانائی یا روشنی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ خیال کس رفتار سے سفر کرتا ہے۔ خدا کی پناہ۔ خیال مکان سے لامکان میں سیکنڈ کے لاکھویں حصے میں داخل ہو جاتا ہے انہوں نے ٹیلی پیتھی کی مساوات اس طرح قائم کی ہے۔

انتقالِ خیال = خیالات × کاسمک لہریں!

خیالات اور کاسمک لہروں کا سرچشمہ ہمارا دماغ ہے۔ اِس کتاب میں ٹیلی پیتھی کے طلبہ اور طالبات کے لئے فتح علی خاں صاحب نے جو مشقیں تجویز کی ہیں ان کی افادیت میرے نزدیک مسلّم ہے۔

ٹیلی پیتھی پر انگلینڈ۔ امریکہ اور سوویت یونین میں لیبارٹری کا ماحول پیدا کر کے سائنسی تجربے کے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ ٹیلی پیتھی کیا ہے۔ فاضل و باشعور مصنف کے الفاظ ہیں:-

"کسی وسیلے کے بغیر ایک دماغ کا دوسرے دماغ کے ساتھ رابطہ قائم کرنا۔! خواہ وہ کتنی ہی دوری پر ہو۔"

یہ ہے ٹیلی پیتھی! مشہور ماہرِ نفسیات سگمنڈ فرائڈ نے بھی ٹیلی پیتھی کے امکان کو مسترد نہیں کیا۔ اس کا بیان ہے کہ ماں بچّے کے دودھ پینے کی خواہش کو وجدانی طور پر جان جاتی ہے۔ خود اگر ہم اپنی زندگی کا جائزہ لیں تو اندازہ ہوگا کہ ہم نجانے کتنی بار دوسروں کے خیالات، تاثرات اور ارادوں کو وجدانی طور پر پڑھ لیتے ہیں۔ جن لوگوں کے درمیان جذباتی رشتے مضبوط ہوتے ہیں۔ ان کے درمیان انتقالِ خیال (دماغی رابطے) کے امکانات زیادہ قوی ہوتے ہیں۔ خصوصاً اگر کوئی حادثہ پیش آ جائے تو ایسی صورت میں دو ذہنوں کے درمیان (جو ایک دوسرے سے جذباتی طور پر منسلک ہوں) انتقالِ خیال بلکہ بغیر کسی وسیلے کے تبادلۂ خیال کا نادر موقع فراہم ہو جاتا ہے۔ بعض صوفیا ٹیلی پیتھی کو "کشفِ کونی" سے تعبیر کرتے ہیں کشف کونی صرف کشف ہے جو مکان کے کسی گوشے یا زمان کے کسی لمحے میں ظہور پذیر ہونے والے واقعے کی اطلاع دے دیتا ہے۔ ٹیلی پیتھی دو دماغوں کے درمیان تبادلۂ خیال ہے۔ مصنف نے اس کے مرکز کی نشاں دہی بھی کر دی ہے یعنی دماغ کے بلغمی غدود اور صنوبری غدود! یوگ کی مشقوں اور صوفیا کی

ریاضتوں کے ذریعے اِس صنوبری غدود کی پُراسرار طاقتوں کو بیدار کیا جا سکتا ہے ۔ ٹیلی پیتھی کی دو صورتیں ہیں ۔

۱ : غیر شعوری
۲ : شعوری

غیر شعوری ٹیلی پیتھی یہ کہ یکایک آپ کے ذہن میں یہ خیال آیا کہ فلاں دوست یا عزیز آپ کو یاد کر رہا ہے ۔ تصدیق کرنے پر پتہ چلا کہ واقعی وقتِ مقررہ پر اس نے آپ کو یاد کیا تھا ۔ غیر شعوری ٹیلی پیتھی کے تجربے سے تقریباً ہر شخص گذرتا ہے ۔

شعوری ٹیلی پیتھی یہ کہ خیالات کا ترسیل کنندہ اور وصول کنندہ دونوں اِس عمل کو شعوری طور پر انجام دیں ۔ شعوری ٹیلی پیتھی کی استعداد کو بیدار کرنے کے لئے جناب ممتع علی خان نے متعدد ریاضتیں آسن اور مشقیں تجویز کی ہیں ۔ ان مشقوں سے دماغ کے دونوں نظام ۔ ارادی اور غیر ارادی ، متحرک ، فعال اور چُست ہو جاتے ہیں ۔ خیالات مسلسل عالم سفر میں رہتے اور لہروں کی طرح گردش کرتے ہیں ۔ مثلاً شہر میں خوف کی لہر دوڑ گئی یا محفل میں جوش و خروش کی لہریں دوڑ گئیں ۔ اس قسم کے فقرے بتاتے

ہیں کہ عام انسان بھی لاشعوری طور پر اس حقیقت سے
واقف ہے کہ خیالات (جذبات ، تاثرات اور تصورات)
لہروں کی شکل میں سفر کرتے رہتے ہیں۔ ان لہروں
پر اگر قابو پا لیا جائے تو انسان ٹیلی پیتھی کا ماہر
ہو جاتا ہے۔

جناب فتح علی خاں نے سائنسی دانشوری اور فنی
دیدہ وری کے ساتھ اس موضوع پر بحث کی ہے۔
میں نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ موزوں وقت آنے
پر وہ "پاک یوگا انسٹی ٹیوٹ" یا ادارۂ تربیت روحانی
قائم کریں۔ پاکستان کے نوجوانوں کی ذہنی ۔ دماغی
اور روحانی تربیت کے لئے اس انسٹی ٹیوٹ کا قیام
پہلی اور بنیادی قومی ضرورت ہے۔ فتح علی خاں
صاحب آج بھی انفرادی طور پر یہ خدمت انجام دے
رہے ہیں۔ ضرورت ہے کہ اس تحریک کو تنظیم کی
شکل دے دی جائے۔ میرا خیال یہ ہے کہ ٹیلی پیتھی
کے موضوع پر اس سے بہتر کتاب نہیں لکھی گئی۔

رئیس امروہوی

۳۰ شوال ۱۴۰۱ھ

یکم ستمبر ۱۹۸۱ء

حسن عابدی

مزید گذارش

یہ فتح علی خاں صاحب کی تیسری تالیف ہے، جس پر انھوں نے اظہار خیال کی فرمائش کی ہے۔ خان صاحب وضعدار آدمی ہیں، میں بھی ان سے کچھ کم وضعدار نہیں۔ انھوں نے اپنی پہلی کتاب فن یوگا پر مکمل کی تو مجھ سے اس باب میں کچھ لکھنے کی تاکید کی اور یوں پھنس گئے۔ اب وہ کتاب پر کتاب لکھتے جاتے ہیں اور میں تمہید پر تمہید باندھتا جاتا ہوں۔ یوگا، روحانیت اور ٹیلی پیتھی جیسے نازک موضوعات سے میری لاعلمی کے باوجود، یہ ان کی شرافت ہے کہ مجھے دعوتِ کلام دیتے ہیں اور یہ میری وضعداری ہے کہ بار بار اپنی بے خبری کا اقرار کرنے سے نہیں شرماتا۔ خدا ہم دونوں کا حامی و ناصر ہو۔

میں نے زندگی کے تجربے سے یہ سیکھا ہے کہ آدمی کے پاس ڈنک ضرور ہونا چاہیئے اس کا استعمال ضروری نہیں۔ لیکن دوسرے فریق کو یہ

اطمینان تو نہ ہو کہ آپ رینگنے والے کیڑے کی طرح بے ضرر ہیں، لہٰذا مسل دینے میں کوئی حرج نہیں۔ افسوس یہ سبق میں نے اُس وقت سیکھا جب مسلے جانے کے بعد نیم جاں ہو چکا تھا۔ لیکن تجربہ تو یونہی کچھ کھونے کے بعد حاصل ہوتا ہے۔ یہ اور بات کہ اس تجربے تک پہنچنے میں، میں خود باقی نہیں رہا۔

بہتر بات یہ ہے کہ دوسروں کے تجربوں سے فائدہ اٹھانا چاہیے، جو انسان کے صدیوں پرانے افکار، اعمال اور حوادث کا نچوڑ ہیں۔ لہٰذا ساری انسانیت کا ورثہ ہیں۔ تجربے کسی کی ذاتی ملکیت نہیں ہوتے خان صاحب نے بھی یہی کیا ہے، انسان کی مخفی قوتوں کی بیداری کے لئے انہوں نے یوگا کی مستند تصانیف سے اور صوفیا و مشائخ کی بصیرت افروز تحریروں سے جو معلومات اخذ کی ہیں، انہیں اپنی کتاب میں یکجا کر دیا ہے، تاہم خان صاحب کا علم محض کتابی نہیں۔ انہوں نے لکھنے سے پہلے خود عمل کیا ہے۔ ٹیلی پیتھی اور روحانی قوتوں کی تربیت اور بیداری کے سلسلے میں ان کی تحریروں پر ذاتی تجربوں کی چھاپ بہت گہری ہے۔ وہ اپنے

موضوع سے بخوبی واقف معلوم ہوتے ہیں ، اس کا اندازہ یوں ہوا کہ ان کی تحریر گنجلگ نہیں بلکہ سادہ اور عام فہم ہے ، ایسی تحریروں کے برعکس ، جن میں لاعلمی پر پردہ ڈالنے کے لئے ادق اور پُرپیچ پیرایۂ بیان سے کام لیا جاتا ہے ۔ خان صاحب اپنی مشقوں اور ریاضتوں کو سادگی سے بیان کرنے پر قادر ہیں ، یہ کتاب ان قارئین کے لئے یقیناً دلچسپ ہوگی ، جو اپنی جسمانی اور روحانی صلاحیتوں کو زیادہ سے زیادہ بیدار اور توانا رکھنا چاہتے ہیں ۔

ایڈیٹر انچارج

حسن عابدی

ہفت روزہ اخبارِ خواتین

کراچی

پیش لفظ

پیش لفظ یا دیباچہ لکھنا بھی ایک رسم ہے یہ تو معلوم نہیں کہ اِس کی طرح کس نے ڈالی مگر جس کے سَر بھی اِس کا سہرا باندھا جائے، وہ قابل تعریف ہے۔

تصوّف کی قدیم ترین کتاب "الرسائل القشیریہ" امام ابی القاسم عبد الکریم بن ہوازن القشیریؒ کی تصنیف ہے اِس کتاب سے لے کر آج تک کی تمام کُتُبِ تصوّف میں پیش لفظ یا دیباچہ موجود ہے۔ اِسی طرح نہ صرف فنِ طب کی قدیم کتاب "القانون" میں جو شیخ الرئیس ابُو علی سیناؒ کی تصنیف ہے۔ پیشِ لفظ یا دیباچہ لکھا گیا بلکہ فنِ یوگ کی قدیم ترین کتاب (بلکہ اِس فن پر تقریباً تین ہزار سال پہلے لکھی گئی پہلی کتاب) "یوگ سوتر" میں بھی جو پتنجلی کی تصنیف ہے، دیباچہ موجود ہے لہٰذا ہمیں بھی اِس سے مفر نہیں۔ رسم کی پاسداری بھی ایک

رسم ہے۔

حق تعالےٰ شانہٗ نے انسان کو بے شمار مخفی قوتوں سے نوازا ہے۔ انہی مخفی قوتوں میں سے ایک پُراسرار قوّت "انتقالِ خیال" یا ٹیلی پیتھی ہے۔ اگرچہ یہ قوّت ہر انسان میں کم و بیش موجود ہوتی ہے مگر جب تک مختلف ریاضتوں کے ذریعے اس قوّت کو اُجاگر نہ کیا جائے، اسے کام میں نہیں لایا جا سکتا۔

اس کتاب میں ہم نے اس مخفی قوّت کو بیدار کرنے کے لئے مختلف ریاضتیں اور مشقیں پیش کی ہیں تاکہ شائقین ان پر عمل پیرا ہو کر اس خوابیدہ قوّت کو بیدار کر سکیں۔

دیگر علوم و فنون کی طرح اس علم سے بھی ناجائز اور خلافِ شرع فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں جس طرح فنِ طبّ کی بعض ادویہ سے بیماریوں کا علاج کرنے کی بجائے دشمنی کی بنا پر انسان کو ہلاک کر دیا جاتا ہے یا ان ادویہ کا مقصد محض حصولِ زر رہ جاتا ہے۔

بات عجیب سی لگتی ہے مگر حقیقت ہے کہ ٹیلی پیتھی کے ماہرین کا ہمیشہ ایک دوسرے سے

رابطہ قائم رہتا ہے خواہ وہ کتنی ہی دوری پر یا ایک دوسرے کو سرے سے جانتے ہی نہ ہوں۔ اگر کسی ماہر فن کو جس کا دماغ بے انتہا طاقتور ہو کسی کی ایسی کارگذاری کا علم ہو جائے کہ فلاں شخص اس علم کو ناجائز یا خلافِ شرع مقاصد کے لئے استعمال کر رہا ہے تو وہ اس کی یہ قوتیں بذریعہ ٹیلی پیتھی سلب کر سکتا ہے۔ یہ بالکل اسی طرح ہے جیسے کوئی ملکی انتظامیہ کسی کی ناجائز کمائی کو ٹھوس ثبوت کی بنیاد پر بحق سرکار ضبط کر لے لہٰذا ہم اس شعر پر "پیش لفظ" کو ختم کرتے ہیں۔

من آنچہ شرطِ بلاغ است با تو می گویم
تو خواہ از سخنم پند گیر خواہ ملال

ہم نے شرطِ تبلیغ پوری کر دی ہے آپ میری باتوں سے خواہ نصیحت حاصل کریں یا رنجیدہ ہوں۔

فتح علی خان
کراچی

۱۲ اکتوبر ۱۹۸۱ء

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ○

حرفِ آغاز

صانعِ عالم نے اِس عالمِ آب و گِل پر گلشنِ حیات سجانے کے لئے اِس خاکی پُتلے کو فردوسِ بریں سے اپنی خاص حکمت کے تحت لا "بسایا"۔ پھر اسے اپنے جوہر کی پہچان کے لئے عقل و دانش۔ فہم و فراست اور بے شمار ظاہری و باطنی قوتوں سے نوازا۔ بعض قوتوں کو تو بغیر کسی سعی کے ان سے استفادہ کرنے کا اہل بنایا مگر بعض کو مخفی رکھ کر انہیں ریاضتوں اور مشقوں کے ذریعے اجاگر کر کے اِن سے فوائد حاصل کرنے کا مکلّف کیا اور چنانچہ انہیں مخفی قوتوں میں سے ایک زبردست اور پُر اسرار قوت ٹیلی پیتھی ہے۔

پیشتر اِس کے کہ ہم آگے بڑھیں یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے قارئین کو اِس امر سے روشناس کرا دیا جائے کہ آخر ٹیلی پیتھی ہے کیا؟

ٹیلی پیتھی کیا ہے؟

کسی وسیلے کے بغیر ایک دماغ کا دوسرے دماغ کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کو خواہ وہ کتنی ہی دُوری پر ہو، ٹیلی پیتھی کہتے ہیں اس کی مثال بالکل وائرلیس جیسی ہے۔ وائرلیس "ریڈیائی لہروں" کے ذریعے پیغام نشر اور وصول کرتا ہے۔ جبکہ دماغِ انسانی "کوسمک لہروں" (GOSMIC WAVES) کے ذریعے اپنا پیغام اِس فضائے بسیط میں دوسرے دماغ تک پہنچا دیتا ہے۔

جس طرح وائرلیس کا پیغام راستے میں چوری کیا جا سکتا ہے اسی طرح دماغ انسانی کا پیغام جو کاسمک لہروں کے ذریعے کسی دوسرے دماغ کو بھیجا جا رہا ہو، کوئی تیسرا طاقتور دماغ اِسے راستے ہی سے اُچک سکتا ہے۔ مگر پیغام اُچکنے کے لئے اِس دماغ کا بھیجنے والے دماغ سے زیادہ طاقتور ہونا ضروری ہے۔

آغاز میں خود ہمارے ساتھ ایسا ہوا کہ ہمارا پیغام کسی اور نے موصول کر لیا اور کسی اور کا پیغام ہم پر منکشف ہو گیا۔ مگر اب ایسا نہیں ہوتا۔

اب صرف وہی دماغ ہمارا پیغام اُچک سکتا ہے جس کی لہریں ہمارے دماغ کی لہروں سے زیادہ طاقتور ہوں دوسرے الفاظ میں اس کا دماغ ہمارے دماغ سے زیادہ طاقتور ہو۔

آغاز میں عموماً کسی کا دماغ بھی "طاقتور" نہیں ہوا کرتا مگر جوں جوں انسان ریاضتیں کرتا جاتا ہے توں توں اِس کی دماغی قوتوں میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ پھر دماغ جتنا طاقتور ہوتا ہے۔ اِس سے خارج شدہ کاسمک لہریں بھی اتنی ہی طاقتور اور قوی ہوتی ہیں۔ جس طرح کمزور ریڈیو اسٹیشن کی نشریات کمزور اور طاقتور ریڈیو اسٹیشن کی نشریات طاقتور ہوتی ہیں اور بآسانی دور دراز مقامات پر سنی جا سکتی ہیں یہی حال دماغ انسانی کا ہے دماغ جتنا طاقتور ہو گا اتنا ہی اِس کی نشریات کا دائرہ کار وسیع اور طاقت ور ہو گا۔ اِس کی نشریات اِس سے کمزور دماغ راستے سے چوری نہ کر سکے گا اور نہ ہی اِن نشریات کو جام کر سکے گا بلکہ وہی شخص جس کی شبیہہ آپ نے اپنے دماغ میں متصوّر کر رکھی ہے۔ انہیں وصول کر سکے گا۔ اِس بات کو سمجھانے کے لئے ایک

حکایت پیشِ خدمت ہے :-

حضرت عمرؓ اور دُور بینی کی صلاحیت

ایک دفعہ حضرت عمرؓ جمعہ کا خطبہ دے رہے تھے کہ یکایک آپؓ خاموش ہو گئے ۔ چہرہ متغیّر ہوا اور کہا ۔

"یا ساریہ ابن زنیم الجبل، ظلم من استرعی الذئب الغنم"

تمام لوگ حیران تھے کہ آخر حضرت عمرؓ کس سے مخاطب ہیں کیونکہ حضرت ساریہؓ تو مدینہ سے سینکڑوں میل دور عراق کے کسی غزوہ میں دشمن کے خلاف نبرد آزما تھے ۔ مگر کسی کو یہ جرأت نہ ہوئی کہ حضرت عمرؓ کو ٹوکتا البتہ کچھ لوگ حضرت علی کرم اللہ وجہہ کے پاس آئے اور کہا آپ نے بھی سنا کہ حضرت عمرؓ منبر سے خطابت کرتے کرتے حضرت ساریہؓ کو پیغام بھیجنے لگے ۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے فرمایا :-

"اس بات پر زیادہ حیران ہونے کی ضرورت نہیں ۔ عمرؓ کی کوئی بات بے بنیاد نہیں ہوتی ۔ ان کی ہر بات نتیجہ خیز

ہوتی ہے۔"

چنانچہ تھوڑے ہی دنوں بعد جب حضرت ساریہؓ دشمن کو شکست دینے کے بعد مدینہ تشریف لائے تو اس بات کی تصدیق کی کہ ایک جمعہ کے روز انہوں نے فاروقِ اعظمؓ کی صدائے رعد آسائے صف شکن سُنی تھی اور پھر حسبِ ہدایت پہاڑی پر چڑھ گئے تھے اور اسی بنا پر حق تعالےٰ شانہٗ نے انہیں فتح نصیب فرمائی تھی۔

واللہ تعالےٰ اعلم

دیکھا آپ نے کہ حضرت عمر فاروقؓ کا پیغام صرف حضرت ساریہؓ ہی نے وصول فرمایا کسی اور لشکری یا دشمن کے سپہ سالار کو موصول نہ ہوا فاروقِ اعظمؓ کے دماغ سے نکلی ہوئی کاسمک لہریں جن کے دوش پہ ان کا پیغام حضرت ساریہؓ تک پہنچا اس قدر طاقتور تھیں کہ سوائے حضرت ساریہؓ کے اور کوئی اُن کو وصول نہ کر سکا۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا حضرت عمرؓ نے بھی یہی مشقیں سرانجام دی تھیں جن کا ہم ذکر کرنے والے ہیں ؟

میرا جواب ہے جی نہیں !

آپ کو اِن مشقوں کی ضرورت نہ تھی آپؒ براہِ راست رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے فیضیاب ہوئے تھے۔ آپ کو یہ قوتیں نماز اور عبادات الٰہی میں مستغرق ہونے سے از خود حاصل ہو گئی تھیں آپؒ ان کے خواہاں نہ تھے۔

اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور مابعد الطبعیات کے اِس فارمولے پر بحث کا آغاز کرتے ہیں جس کے تحت ٹیلی پیتھی کا عمل ظہور پذیر ہوتا ہے مگر چونکہ یہ فارمولا طبعیات کے نظریۂ اضافیت سے ملتا جلتا ہے اِس لئے پہلے ہم قارئین کو اس نظریئے سے روشناس کراتے ہیں۔

طبعیات کا نظریۂ اضافیت

۱۹۰۵ء میں مشہور سائنس دان آئین سٹائین نے درجِ ذیل مساوات پیش کر کے دنیا کو حیرت میں ڈال دیا۔ مساوات یہ ہے۔

$$E = MC^2$$

یعنی توانائی = کمیت × (روشنی کی رفتار)^2

اِس نظریئے سے پیشتر فضا سائنس دانوں کے لئے ایک معمّہ تھی چونکہ فضا کا بیشتر حصہ "خلا"

پر مشتمل ہے اس لئے سائنس دان یہ سمجھنے سے قاصر تھے کہ آخر سورج سے روشنی بغیر کسی واسطہ کے کرۂ ارض تک کیسے پہنچتی ہے۔ اُن کے نزدیک سورج کی روشنی کا کرۂ ارض تک پہنچنے کے لئے کسی واسطہ کا ہونا ضروری تھا چنانچہ انہوں نے ایک غیرمرئی عنصر جسے ایتھر (ETHER) کا نام دیا گیا فضا میں موجود فرض کر لیا تھا۔ اور یہ نظریہ قائم کر لیا کہ سورج سے روشنی اس غیرمرئی عنصر یعنی ایتھر کے ذریعے کرۂ ارض پر پہنچتی ہے مگر وہ فضا میں اس کی موجودگی کو ثابت نہ کر سکتے تھے۔ دراصل ایسا کوئی عنصر فضا میں موجود ہی نہ تھا جو ثابت کیا جا سکتا۔

جب آئن سٹائن نے مندرجہ بالا نظریۂ اضافیت پیش کیا تو صرف بارہ سائنس دانوں کے علاوہ کسی نے اس نظریئے کو تسلیم نہ کیا۔

آئن سٹائن نے کہا۔

توانائی = کمیت × (روشنی کی رفتار)^2

یعنی اگر کمیت (MASS) کو روشنی کی رفتار (۱۸۶۰۰۰ میل فی سیکنڈ) سے حرکت میں لایا جائے تو یہ کمیت (MASS) توانائی یا روشنی (ENERGY)

میں تبدیل ہو جاتا ہے اور یہ کہ اِسی اصول یا فارمولے کے تحت روشنی سورج سے زمین تک پہنچتی ہے۔ بعد ازاں یہی مُساوات ایٹم بم اور ایٹمی توانائی کا باعث بنی۔

اِسی مساوات کے ذریعے یہ راز بھی منکشف ہُوا کہ مادّے کی اگر بالکل ہی قلیل سی مقدار کو پھاڑا جائے تو بے پناہ توانائی حاصل ہوتی ہے اِس توانائی کا اندازہ آپ یوں لگائیے کہ اگر ایک گرام یورنیم کو پھاڑا جائے تو اِس سے اس قدر توانائی پیدا ہو سکتی ہے جس کے ذریعے ایک ریل گاڑی ۴۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے روئے زمین کے تین چکر لگا سکتی ہے۔

اِس نظریئے سے پیشتر کسی کو سورج کی اِس بے پناہ توانائی کا راز معلوم نہ تھا۔ مگر اس چھوٹی سی مساوات نے سورج کی توانائی کا راز فاش کر دیا یعنی سورج پر رات دن یہی ایٹمی عمل سرانجام پاکر مادّہ توانائی میں تبدیل ہوتا رہتا ہے۔

دراصل سائنس کا مقصد کائنات اور قدرت کے اصولوں میں پیچیدگیاں پیدا کرنا نہیں ہوتا بلکہ کائناتی معموں کو حل کر کے سادہ اور آسان زبان میں

عوام کے سامنے پیش کرنا ہوتا ہے تاکہ ہر کس و ناکس کی سمجھ میں آ سکیں۔

راز ہائے قدرت بڑے سادہ ہوتے ہیں جو معمولی غور و خوض سے حل کئے جا سکتے ہیں مگر یہ انسانی فطرت ہے کہ ہر نئی تھیوری کو شک و شبہ کی نظر سے دیکھا جاتا ہے اور یہی شک و شبہ کا رویہ اسے ناقابل فہم اور پیچیدہ بنا دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آئین سٹائن کے نظریۂ اضافیت کو آغاز میں تسلیم نہ کیا گیا تھا مگر اب ہر طالب علم اسے بآسانی اس لئے سمجھ لیتا ہے کیونکہ اسے اس نظریۂ کی صداقت کا پہلے ہی سے یقین ہوتا ہے۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ ہم نے طبعیات کے نظریۂ اضافیت کا ذکر اس لئے کیا ہے کیونکہ ٹیلی پیتھی کے نظریئے کا تعلق مابعد طبعیات سے ہے اور نظریۂ اضافیت سے ملتا جلتا ہے۔ اس میں بجائے کمیت (MASS) کے خیالات اور بجائے روشنی کی رفتار "C" کے کاسمک ریز کو لیا گیا ہے۔

چنانچہ ٹیلی پیتھی کی مساوات کچھ یوں بنتی ہے۔

انتقالِ خیال = خیالات × کاسمک لہریں

خیالات اور کاسمک لہروں کی رفتار کا اندازہ نہیں لگایا جا سکا البتہ یہ امر یقینی ہے کہ ان کی رفتار روشنی کی رفتار سے کئی ہزار گنا زیادہ ہے۔

کاسمک لہروں کا اخراج

خیالات اور کاسمک لہروں کا جنریٹر ہمارا دماغ ہے چنانچہ کمزور دماغ سے کمزور اور طاقتور دماغ سے طاقتور لہروں کا اخراج ہوتا ہے۔

ٹیلی پیتھی کے لئے دماغ سے طاقتور کاسمک لہروں کا اخراج ضروری ہے۔ اسی لئے دماغ کی لہروں کو طاقت ور بنانے کے لئے مشقیں اور ریاضتیں تجویز کی جاتی ہیں تاکہ مطلوبہ معیار کی لہریں دماغ سے برآمد ہو سکیں۔

مگر پیشتر اس کے کہ ہم مشقیں اور ریاضتیں پیش کریں یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے قارئین کو دماغ کی ساخت اور اس میں موجود غدود (GLANDS) سے روشناس کرایا جائے جن کا تعلق خصوصیت کے ساتھ کاسمک لہروں جیسی سپر نارمل

قوتوں سے ہے۔ مطلب یہ کہ ناظرین دورانِ مشق اِن کو ذہن میں رکھیں۔ چنانچہ ہم دماغ کو پانچ بڑے حصّوں (بشمول نخاع) میں تقسیم کرتے ہیں۔

نخاع	SPINAL CORD
سیری برم	CEREBRUM
سیری بلم	CEREBLUM
پونز ویرولی	PONS VIRULI
میڈولا اولانگٹا	MEDULA OBLONGTA

نخاع

ریڑھ کی ہڈی میں ملفوظ دماغ کا یہ حصّہ مختلف عصبی خلیات پر مشتمل ایک ڈور (کیبل) کی مانند ہوتا ہے، اس کی لمبائی تقریباً ۴۵ سنٹی میٹر چوڑائی ۱٫۲۵ سنٹی میٹر ہو اور وزن ۳۰ گرام ہوتا ہے یہ حصّۂ دماغ تین جھلیوں میں ملفوظ ہونے کے علاوہ ریڑھ کی ہڈی میں موجود مائع —— (CEREBRO SPINAL FLUID) —— کے درمیان ہوتا ہے تاکہ براہِ راست اس حصّے پر کوئی چوٹ نہ لگ سکے۔

دماغ کے اِس حصّے کا کام جسم کے مختلف حصّوں سے اطلاعات وصول کر کے دماغ تک پہنچانا اور پھر دماغ سے حسبِ ضرورت احکامات وصول کر کے جسم کے مطلوبہ حصّوں کو احکام صادر کرنا ہے۔

فرض کیجئے آپ کے پاؤں پر کسی چیونٹی نے کاٹا اِس حصّہ کے اعصاب (MOTOR NERVES)

فوراً ہی اس کی اطلاع نخاع کے ذریعے دماغ تک پہنچائیں گے ۔ دماغ سے فوراً آنکھوں کو حکم صادر ہو گا کہ وہ پاؤں پر دیکھ کر فوراً اطلاع دیں کہ کس چیز نے کاٹا ہے چنانچہ آنکھیں اس کی اطلاع فوراً دماغ کو دیں گی کہ چیونٹی نے کاٹا ہے ۔ یہ اطلاع ملتے ہی دماغ فوراً ہاتھ کو حکم دے گا کہ چیونٹی کو فوراً ہٹا دیا جائے چنانچہ ہاتھ دماغی احکام کی تعمیل کرتے ہوئے فوراً چیونٹی کو ہٹا دے گا۔ یہ مثال ہم نے قارئین کو اس حصّہ دماغ کے افعال کو سمجھانے کے لئے دی ہے ۔

نخاع ہی میں یوگ کے مشہور کنول یا چکر واقع ہوتے ہیں جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

(۱) مول دھار —— ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصّہ جنسی اعضاء اور مقعد کے درمیان

(۲) سوادھستان —— جنسی اعضاء کے عین نیچے

(۳) منی پور —— ناف کے نیچے

(۴) اناہت —— قلب

(۵) وسدھ —— حلق

(۶) اجن ——— دونوں ابرو کے درمیان، ناک کی جڑ کے نیچے

(۷) سہرار ——— دماغ کے بیچوں بیچ۔ یہ کنڈلینی کی منزل مقصود ہے۔

دراصل نخاع ہی سے باریک باریک ناڑیاں مختلف مقامات جسم تک جاتی ہیں جن کی تفصیل اوپر دی گئی ہے۔

مثلاً اناہٹ چکر نخاع ہی میں بالکل قلب کے متوازی واقع ہے اور وہیں سے مہین ناڑیاں نکل کر قلب تک پہنچتی ہیں۔

سیری برم (CEREBRUM)

سیری برم کھوپڑی کے اوپری اور سامنے کے حصے میں واقع ہوتا ہے یہ عصبی خلیات پر مشتمل دماغ کا سب سے بڑا حصّہ ہے یہی حصّہ دماغ یادوں کا گودام، عقل و دانش کا گہوارہ فہم و فراست کا مرکز اور نہ صرف ظاہری بلکہ باطنی حواسِ خمسہ کا بھی مرکز ہے۔ ماہرین یوگ کے مطابق یہ ان دس حواس کے علاوہ ایک اور حِس کا بھی مرکز ہے جسے گیارہویں حِس

کہتے ہیں۔ گیارہویں حِس کے مزید دو درجے یا حصّے ہیں پہلے کا تعلق روشن ضمیری ہے اور دوسرے کا تعلق انتقالِ خیال یا ٹیلی پیتھی سے۔ چنانچہ ان صلاحیتوں کو اُجاگر کرنے کے لیئے مختلف مشقیں اور مراقبے اِسی حصّہ دماغ کے خاص مقامات پر کیئے جاتے ہیں۔ جن کا ذکر آگے آتا ہے۔ علاوہ ازیں اِس حصّہ دماغ کا کام مختلف عضلات کو کنٹرول کرنا ہوتا ہے۔ اگر اِس حصّے کا تعلق جو ریڑھ کی ہڈی میں ملفوظ حرام مغز کے ذریعے نظامِ جسم سے ہوتا ہے کسی وجہ سے منقطع ہو جائے تو وہ حصّہ جسم بیکار ہو جاتا ہے۔

اگر اِس حصّہِ جسم کا تعلق سیری برم سے بالکل نہ ٹوٹے بلکہ خلل واقع ہو جائے تو جسم کا یہ حصّہ متاثر ہوتا ہے جس طرح بجلی کا پنکھا بجلی کی مناسب رو میں کمی و بیشی کے باعث از خود ہلکا یا تیز چلنے لگتا ہے یا کبھی کبھی بالکل بند ہو جاتا ہے اِس طرح جسم انسانی کے خاص حصّوں کے افعال میں سیری برم سے تعلق میں خلل کے باعث کمی آ جاتی ہے۔

سیری بلم اور پونز ویرولی

(CEREBLUM AND PONS.VIROLI)

یہ حصّے سیری برم کے عین نیچے اور پیچھے کی

طرف واقع ہوتے ہیں ۔ یہ حصّے بھی عصبی خُلیّات پر مشتمل ہوتے ہیں اور عضلات کو کنٹرول کرنے میں سیری برم کی مدد کرتے ہیں۔

میڈولا اوبلانگٹا (MEDULA OBLONGTA)

ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے پر سیری بلم کے نیچے واقع ہوتا ہے اس اہم حصّے کا کام حرکت قلب اور تنفس کو کنٹرول کرنا ہے اسی لئے اس حصّہ دماغ پر معمولی سی چوٹ زندگی کا چراغ گل کر دیتی ہے۔ پھانسی کے وقت بدقسمت پھانسی پانے والا کو تختہ کھینچنے سے جس پر وہ کھڑا ہوتا ہے۔ جھٹکا لگتا ہے۔ جھٹکا لگنے سے میڈولا اوبلانگٹا کا تعلق بقیہ جسم سے ٹوٹ جاتا ہے اور موت آناً فاناً واقع ہو جاتی ہے۔ جسم انسانی کا "پیرا سیمپیتھیٹک سسٹم، (PARA SYMPATHATIC SYSTM) اسی حصّہ دماغ کی زیر نگرانی کام کرتا ہے۔

اِس سسٹم پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں ہوتا یہ از خود کام کرتا ہے مثلاً ہم چاہیں تو اپنی مرضی سے حرکتِ قلب بند نہیں کر سکتے اور نہ ہی سانس ایک مُعیّن وقت کے بعد روک سکتے ہیں کیونکہ یہ سسٹم

ہمیں مجبور کر دیتا ہے کہ ہم سانس کی آمد و رفت دوبارہ شروع کر دیں ۔ چونکہ سانس کے روکنے یا سانس لینے پر ہمیں کچھ نہ کچھ اختیار ہوتا ہے لہٰذا سانس کی مشقوں کے ذریعے آہستہ آہستہ اس سسٹم پر کنٹرول حاصل کیا جاتا ہے۔

غدود GLANDS

اب ہم دو اہم غدود کا ذکر کرتے ہیں جن کا تعلق خصوصیت کے ساتھ فن ٹیلی پیتھی سے ہے ۔ یہی وہ غدود ہیں ۔ جن سے کاسمک لہریں خارج ہوتی ہیں اور انہی لہروں کے دوش پر پیغام مطلوبہ شخص کو بھیجا جاتا ہے ۔ وہ غدود یہ ہیں ۔

(۱) غُدہِ بلغمی (PITUITARY GLAND)

(۲) غُدہِ صنوبری (PINEAL GLAND)

غُدہِ بلغمی (PITUITARY GLAND)

یہ غدود دماغ کے وسط میں واقع ہوتا ہے اور نو مختلف قسم کے ہارمونز کا افراز کرتا ہے ۔ بعض ہارمونز تو براہِ راست جسمِ انسانی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور بعض دیگر غدود (GLAND) کے افعال کو

متوازن بناتے ہیں - اِن ہارمونز میں معمولی افراط و تفریط بھی پورے نظام جسمانی کو درہم برہم کردیتی ہے - مثلاً اس غدود کے ایک ہارمون اے ڈی ایچ (VASOPRESSIN) کو لیجیئے - اگر اِس ہارمون کا افراز کسی وجہ سے کم ہو جائے تو ایسا انسان زندگی کی خوشیوں اور توانائیوں سے یکسر محروم اور سوگ میں ڈوبی ہوئی ایک چلتی پھرتی لاش کی مانند ہو جاتا ہے - اس کی زندگی کیف و سرور سے ناآشنا ہنگامہ ہائے زیست سے دور ناکامیوں اور حسرتوں کا مرقع بن جاتی ہے -

اگر کسی ترکیب سے اِس ہارمون کی افزائش کو متوازن کر دیا جائے (جیسا کہ یوگ کے بعض انداز ہائے نشست اِس عجیب و غریب غدود پر اثر انداز ہوتے ہیں) تو ایسے انسان کی زندگی یکسر بدل جاتی ہے - آپ سوچ ہی نہیں سکتے کہ کبھی یہ شخص غم و اندوہ میں ڈوبی چلتی پھرتی لاش ہوا کرتا تھا یا اِس کی زندگی ناکامیوں - محرومیوں اور حسرتوں کا مرقع تھی -

یہ کہانی تو ہم نے صرف ایک ہارمون کی بیان کی ہے ورنہ ہر ہارمون کا علیحدہ علیحدہ میدان

ہے ہر ایک کے جُدا جُدا خواص ہیں۔ الگ الگ کرشمہ سازیاں ہیں۔ ویسے آپ کی معلومات میں اضافہ کے لئے دیگر ہارمونز کے نام یہ ہیں۔ جن کا افراز اِسی غدود سے ہوتا ہے۔

اے سی ٹی ایچ (A.C.T.H) ٹی ایس ایچ (T.S.H) ایف ایس ایچ (F.S.H) ایل ایچ (L.H) ایل ٹی ایچ (L.T.H) ایس ٹی ایچ (S.T.H) اور ایم ایس ایچ (M.S.H) وغیرہ

ہاں تو جب یوگ کی ریاضتوں اور سانس کی مشقوں کے ذریعے جن کا ذکر آگے آتا ہے۔ اس پر "ضرب" لگائی جاتی ہے تو یہ ایسے ہارمونز کا افراز کرنے لگتی ہے۔ جو براہِ راست غدۂ صنوبری پر اثر انداز ہو کر مخفی صلاحیتوں کو اجاگر کرتے ہیں۔ یاد رہے کہ ماہرینِ یوگ کے مطابق کاسمک لہریں اور پیش بینی کی صلاحیتیں انہی دو غدود کی مرہونِ منت ہیں۔ انہی لہروں کے دوش پر پیغام ہزاروں میل دُور مطلوبہ شخص کو پہنچایا جاتا ہے جس کا ذکر آگے آتا ہے۔

تیسری آنکھ یا غدۂ صنوبری

(PINEAL GLAND)

ماہرینِ یوگ کے مطابق لاکھوں سال پہلے انسان کی تین آنکھیں تھیں۔ تیسری آنکھ پیشانی کے وسط میں عین ناک کی جڑ کے مقام پر واقع تھی۔ یہ تیسری آنکھ دیگر دو آنکھوں کی بہ نسبت زیادہ قوی ہوتی تھی یہاں تک کہ اسے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی جھلک دکھائی دے جاتی تھی۔ مگر یہ آنکھ ارتقائی منازل طے کر کے سکڑ کر وسطِ دماغ میں چلی گئی۔ یہی ہمارا موجودہ غدۂ صنوبری ہے۔

ماہرین کے مطابق غدۂ صنوبری کو قدرت نے نہ صرف پیش بینی کی صلاحیتیں عطا فرمائی ہیں بلکہ یہ دیگر بے شمار غیر مرئی قوتوں کا بھی مرکز ہے۔ بعض کے نزدیک کاسمک لہروں کے افراز میں یہ غدۂ بلغمی کی مدد کرتی ہے۔ چنانچہ یوگ میں اس پُراسرار غدود کو بیدار اور فعّال کرنے کے لئے کئی ریاضتیں ترتیب دی گئی ہیں جن کا ذکر ہم انشاء اللہ تعالےٰ اپنے مقام پر کریں گے۔

اب ہم تبّت کے لاماؤں کا ذکر کرتے ہیں۔ جن کے نزدیک اِس تیسری آنکھ کا "کھولنا" لامہ بننے کے لیئے از حد ضروری ہے۔

تبّت کے لامہ اور تیسری آنکھ

تبّت کے لاماؤں کے ہاں تیسری آنکھ کو بڑی اہمیت حاصل ہے لامہ بننے کے لیئے اس آنکھ کا "کھولنا" ضروری ہوتا ہے۔

چنانچہ سابق لامہ "لاب سینگ رمپا" اپنی شہرہ آفاق تصنیف "THE THIRD EYE" میں رقمطراز ہیں۔

شام ہوتے ہی مجھے ایک خاص کمرے میں لے جایا گیا جہاں میرا آپریشن کر کے تیسری آنکھ کھولنی تھی۔ مجھے ایک دری پر بٹھا کر ایک اونچے درجے کے لامہ نے میری پیشانی پر جڑی بوٹیوں کا محلول لگایا اسی اثنا میں دو اور اُونچے درجے کے لامہ بھی اسی کمرے میں آ گئے ان میں سے ایک میرا پُرانا اتالیق لامہ ایم ڈنڈپ تھا اِس کے ہاتھ میں ایک چھوٹا سا بکس تھا جس میں آپریشن کے اوزار تھے۔

ایک لامہ نے میرا سر مضبوطی سے پکڑ لیا۔ اور میرے اتالیق لامہ ایم ڈنڈپ نے مجھے پیار سے کہا۔ میرے بیٹے! یہ عمل خاصہ تکلیف دہ ہے مگر مجھے اُمید ہے کہ تم اسے برداشت کر لو گے۔

میں نے اثبات میں "ہاں" کہا۔

اب اِس کام کے ماہر لامہ نے اوزار جس کی شکل "U" جیسی تھی نکالا اور اسے آگ پر گرم کیا تاکہ جراثیم وغیرہ سے پاک ہو جائے۔ اس کام سے فراغت کے بعد ماہر لامہ نے کہا کہ اب کام شروع کیا جائے چنانچہ مجھے پھر کہا گیا کہ آپریشن کے دوران میں بالکل ساکت رہوں اور کام شروع کر دیا گیا۔

اِس اوزار کو میری پیشانی (ناک کی جڑ) پر رکھ کر ایک گراری کے ذریعے گھمایا گیا جس طرح کسی چیز میں سوراخ کیا جاتا ہے۔ مجھے اتنا شدید درد ہوا کہ بیان نہیں کیا جا سکتا مگر میں ضبط کئے بیٹھا رہا اور اُف تک نہ کی۔ حتےٰ کہ میں نے محسوس کیا کہ وہ اوزار میری پیشانی کی ہڈی کے آر پار ہو گیا ہے اب اِس اوزار کے سوراخ میں صندل کا ایک ٹکڑا جسے خاص طرح سے تراشا

گیا تھا۔ رکھ دیا گیا۔ اب ماہر لامہ میرے سامنے کی طرف آگیا اور اس نے لکڑی کو مزید اندر کی طرف ٹھونکنا شروع کیا۔ اب مجھے کوئی درد نہیں ہو رہا تھا بلکہ ایک عجیب سی کیفیت مجھ پر طاری تھی جو بیان نہیں کی جا سکتی۔

لکڑی اندر گھستے گھستے ایک ایسے مقام پر جا پہنچی جہاں پہنچتے ہی مجھے ایک جھٹکا سا لگا اور میرے اتالیق لامہ ایم ڈنڈپ نے کہا "ٹھہرو" چنانچہ ماہر لامہ ٹھہر گیا۔ تھوڑی دیر کے لئے ناقابل بیان درد کا احساس ہوا مگر چند لمحوں بعد درد کافور ہو گیا اور مجھے عجیب و غریب اور مسحور کن خوشبوئیات کا احساس ہونے لگا۔ اتنے میں ماہر لامہ نے وہ اوزار باہر نکال لیا مگر اس تراشی ہوئی لکڑی کو اندر رہنے دیا اور جڑی بوٹیوں کا محلول لگا کر اسے باندھ دیا گیا۔ میرے اتالیق لامہ ایم ڈنڈپ نے کہا۔

"اب تم ہم میں سے ہو" یعنی مکمل لامہ بن چکے ہو اب تم ہر آدمی کے باطن کو پڑھ سکو گے کہ وہ اندر سے کیا ہے اور باہر سے کیا ہے۔

ہاں تو مجھے تین ہفتوں تک اسی تاریک کمرے

میں رکھا گیا اس دوران مجھے جڑی بوٹیوں کے محلول دیئے جاتے رہے اور نرم غذا کھلائی جاتی رہی حتےٰ اکہ اکیسویں دن یہ لکڑی بھی باہر نکال دی گئی اور میں مکمل لامہ بن گیا۔

اس کے بعد میں جس شخص کو دیکھتا حیران رہ جاتا کہ وہ ظاہراً تو اپنے آپ کو کیسے پیش کرتا ہے مگر بباطن بالکل ہی اس کا الٹ ہے۔ ایک دفعہ میں ایک لامہ کے ساتھ بازار میں گیا مجھے کچھ کپڑا خریدنا تھا جب ہم دکان پر پہنچے تو دکاندار دل میں سوچنے لگا۔ کہ یہ دو "بیوقوف" لامہ آئے ہیں میں انہیں مہنگا کپڑا بیچ کر انہیں خوب "الو" بناؤں گا۔ میں نے یہ بات بڑھ لی چنانچہ میں نے بلاکم و کاست یہ بات دُہرا دی کہ تم یہ سوچ رہے تھے۔ دکاندار کا رنگ فق ہو گیا کہ میں اُس کے دل کی بات کیسے جان گیا۔ ابھی وہ حیران و پریشان بیٹھا ہی تھا کہ میں نے ایک اور گولہ داغ دیا۔ میں نے کہا مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ تمہاری موت میں صرف چند ہفتے باقی رہ گئے ہیں میں نے یہ بات دکاندار کے جسم مثالی کے زرد رنگ کے باعث معلوم کر لی تھی اور ہم یہ کہہ کر آگے بڑھ گئے اور

وہ ہکا بکا ہمیں دیکھتا رہ گیا اُس کے منہ سے ایک لفظ نہ نکلا۔

لامہ لاب سینگ رمپا لکھتے ہیں کہ اب میں کسی بھی شخص کے جسم مثالی (ASTRAL BODY) کو بھی دیکھ سکتا تھا اور یہ کہ اِس کا رشتہ کس طرح ایک نقرئی ڈور کے ذریعے اس کے گوشت پوست کے جسم سے قائم ہے۔ میں یہ بھی اندازہ لگا لیتا کہ کسی شخص کی جسمانی صحت کیسی ہے اور یہ کہ اِس ڈور کا تعلق جسم انسانی سے کتنا مضبوط یا کمزور ہے کمزور کا مطلب یہ ہے کہ کسی بھی وقت اس نقرئی ڈور کا تعلق جسم انسانی سے ٹوٹ کر اُسے موت سے ہمکنار کر سکتا ہے۔"

یاد رہے کہ جسم مثالی روح انسانی کی سواری ہے اور روحِ انسانی جسم مثالی کے ذریعے (حضرت شاہ ولی اللہ محدّث دہلویؒ نے اِسے "نسمہ" کا نام دیا ہے) جسمِ انسانی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ جسم مثالی مادّی شئے ہے مگر لطیف تر اس لئے جسم مثالی کی تصاویر ایک خاص کیمرہ کے ذریعے اُتاری جا سکتی ہیں مگر روحِ انسانی کی نہیں کیونکہ روحِ انسانی مادّہ نہیں اور مادّی شئے غیر مادّی شئے

کا ادراک خواہ وہ کتنی حساس ہو نہیں کر سکتی۔

ہاں تو موت سے پہلے مختلف امراض کی وجہ سے جسمِ مثالی کمزور ہو جاتا ہے اور اس کا رشتہ جو اُس نقرئی ڈور کے ذریعے جسم سے ہوتا ہے کمزور پڑنے لگتا ہے۔ حتےٰ کہ ایک وقت ایسا آتا ہے کہ وہ رشتہ ٹوٹ جاتا ہے اور موت واقع ہو جاتی ہے۔ موت کے بعد بھی روح انسانی جسمِ مثالی پر سوار رہتی ہے اور عالم برزخ کا سفر اختیار کرتی ہے اور اپنے اعمال کے مطابق سزا یا جزا کی مستحق ہوتی ہے۔

خیالات کی رَو میں بہہ کر ہم اصل موضوع سے بھٹک گئے۔ ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ تبت کے لامہ کس طرح ناک کی جڑ کے مقام پر آپریشن کے ذریعے لکڑی کی کیل ٹھونک کر ادراک ماورائے حواس (E.S.P) صلاحتیں اُجاگر کرتے ہیں۔ لیکن ہم اس طریق کی پذیرائی نہیں کرتے کیونکہ یہ طریق بیحد خطرناک اور تکلیف دہ ہے۔ اس کی بجائے ہم اِن صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لئے شغل صورتِ سرمدی یا دیگر اشغال کی سفارش کرتے ہیں ان اشغال کا طریق ہم اپنے مقام پر پیش کرینگے انشاء اللہ تعالےٰ۔

گیارہ حواس

ویسے تو ہمارے ظاہری حواس پانچ ہیں یعنی قوتِ شامہ۔ قوتِ ذائقہ۔ قوتِ باصرہ۔ قوتِ سامعہ اور قوتِ لامسہ۔ مگر ان کے علاوہ باطنی حواس بھی پانچ ہیں یعنی قوتِ واہمہ۔ قوتِ مصوّرہ۔ قوتِ متخیلہ۔ قوتِ حافظہ اور حِسّ مشترک۔ مولانا رومؒ فرماتے ہیں ؎

پنج حِسّے نیست جُز ایں پنج حس
آں چوں زر سُرخ وایں حس ہاچو مس
آئینہ دل چوں شود صافی و پاک
نقش ہا بینی بروں از آب و خاک

ترجمہ

ان حواس خمسہ کے علاوہ اور بھی حواس (باطنی) ہیں۔ وہ سونا جیسے ہیں اور یہ تانبا جیسے جب انسان کے دل کا آئینہ پاک و صاف ہو جاتا ہے تو وہ اِس آب و خاک کے علاوہ اور نقوش دیکھتا ہے۔ یعنی انسان کی نگاہ اِس

آب و خاک کی دنیا کے علاوہ اِس دنیا پر بھی پڑتی ہے جو ہماری نظروں سے اوجھل ہے اور جسے ہم اِن مادّی آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔

ماہرین یوگ کے مطابق اِن ظاہری و باطنی حواس کے علاوہ ایک اور حِس بھی ہے جسے عُرفِ عام میں گیارہویں حِس کہا جاتا ہے۔ اِس حِس کے مزید دو حصّے یا درجے ہیں۔ پہلے درجے کو پیش بینی اور دوسرے درجے کو انتقالِ خیال کی قوّت کیا جاتا ہے۔ چنانچہ حضرت عمرؓ نے پہلے تو اِس حِسّ کے درجہ اوّل کے ذریعے میدان جنگ کا نقشہ ملاحظہ فرمایا پھر اس حِسّ کے دوسرے درجے کے ذریعے حضرت ساریہؓ کو احکام صادر فرمائے۔

چونکہ زیر نظر تالیف خصوصیت کے ساتھ فن ٹیلی پیتھی سے متعلق ہے اِس لئے ہم مذکورہ حواس کو نظر انداز کر کے صرف گیارہویں حِس پہ اپنی توجّہ مرکوز رکھیں گے اور اِسی حِسّ کو بیدار کرنے کے طریقے رقم کریں گے۔ اگرچہ اِن طریقوں سے دیگر حِسّیں بھی از خود اُجاگر ہو جاتی ہیں۔

چونکہ ادراک ماورائے حواس (E.S.P) کی صلاحیتیں اُجاگر کرنے کے لئے پیراسیمپیتھیٹک سسٹم کو بڑی اہمیت حاصل ہے اِس لئے ہم اِس اہم دماغی نظام

پر تفصیل سے لکھتے ہیں۔

پیراسیمپیتھیٹک سسٹم کی اہمیّت

اِس سسٹم کی اہمیّت ٹیلی پیتھی میں اِس لئے بھی زیادہ ہے کیونکہ دورانِ انتقالِ خیال، یہ سسٹم نارمل حالت سے زیادہ فعّال ہو جاتا ہے اور ضرورت کے مطابق حرکتِ قلب اور تنفس کو دھیما کر کے مکمل آرام و سکون کی کیفیت پیدا کر دیتا ہے۔ یاد رہے کہ پیغام موصول کرنے والے کے لئے یہ ضروری ہے کہ اُس کا جسم مکمل طور پر پُر سکون ہو جسے ہم طبّی اصطلاح میں "سکونِ نفس" (CHOLENERGIA) کی کیفیت کہتے ہیں۔ مگر بعض مواقع پر یہ نظریہ بھی باطل ثابت ہوا ہے جبکہ پیغام بھیجنے والے کی کومک لہریں بے حد طاقتور ہوں جس طرح حضرت عمرؓ کے واقعہ میں ہُوا۔ جب آپؓ نے حضرت ساریہؓ کو پیغام بھیجا تو آپ اُس وقت میدانِ کارزار میں ہونے کے باعث پُرسکون حالت (IN — CHOLINERGIC CONDITION) میں نہ تھے بلکہ مکمل طور پر متحرک اور متخاصم (لڑنے والی) کیفیت (ADRINERGIC CONDITION) سے دو چار تھے۔ مگر پھر بھی آپؓ نے نادرِ دلی سے لئے رعد آسا سُنی اور

اُس پر عمل پیرا ہوئے۔

ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ پیغام موصول کرنے والے کے لئے پُرسکون ہونا بے حد ضروری ہے اسی لئے عام طور پر پیغام رات کی تاریکی میں جبکہ متعلقہ شخص محوِ خواب ہو یا نیم خوابیدگی کے عالم میں ہو ارسال کئے جاتے ہیں۔ مگر یہ فارمولا ہم ایسے کمزور دماغ والوں کے لئے ہے جن کے دماغ سے کمزور لہریں نکلتی ہوں۔

ایسے ہی پیغام بھیجنے والے کے لئے متحرک اور بیدارئ نفس ADRENERGIC CONDITION کی کیفیت پیدا کرنا ضروری ہے تاکہ دماغ سے طاقتور کاسمک لہریں برآمد ہوں۔ مگر یہ کیفیّت پیدا کرنا آسان کام نہیں، اس کے لئے سخت ریاضتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر ریاضتیں پیش کرنے سے پیشتر ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے ان نظام ہائے دماغ کا تعارف کرایا جائے۔ جن کا تعلق براہِ راست فن ٹیلی پیتھی سے ہے یہ نظام ہائے دماغ درجِ ذیل ہیں۔

۱ : سیمپیتھیٹک سِسٹم (SYMPATHETIC SYSTEM)

۲ : پیراسیمپیتھیٹک سِسٹم (PARA——

SYMPATHETIC.

SYSTEM)

سیمپیتھیٹک سسٹم (SYMPATHETIC SYSTEM)

اِس دماغی نظام کے تحت درج ذیل افعال ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

(۱) ۔ دل کی دھڑکن کا تیز ہو کر نظامِ جسم کا چاق و چوبند ہونا۔

(۲) ۔ خون پہنچانے والی وریدوں کا سُکڑنا اور ان میں رواں خون کی رفتار کا تیز ہونا۔

(۳) ۔ آنکھوں کی پُتلیوں (PUPILS) کا پھیل جانا۔

(۴) ۔ پسینہ ۔ لعابِ دہن ۔ رطوباتِ معدہ کے افراز کا رُک جانا۔

(۵) ۔ یہ تمام افعال ایک خاص مادّے کے ذریعے جسے ایڈرینین کہا جاتا ہے، ظہور میں آتے ہیں چنانچہ اِس کیفیّت کو بیداریٔ نفس یعنی "ایڈری نرجیا" (ADRENERGIA) کہا جاتا ہے اور یہ کیفیت پیغام بھیجنے کے لئے بے حد ضروری ہے۔ چونکہ عملِ تنفّس کے بعد بیداریٔ نفس یعنی ایڈری نرجیا کی کیفیّت پیدا ہو جاتی ہے جو تقریباً

بیس منٹ تک طاری رہتی ہے - بیس منٹ کے بعد انسان سکونِ نفس (CHOLINERGIA) کی کیفیت میں از خود چلا جاتا ہے - اس کیفیت کا تفصیلی بیان آگے آتا ہے -

پیرا سیمپیتھیٹک سسٹم

(PARA SYMPATHETIC SYSTEM)

اس دماغی نظام کے تحت درجِ ذیل افعال ظہور پذیر ہوتے ہیں -

(۱) ــــ دل کی دھڑکن کا بند یا آہستہ ہونا -

(۲) ــــ خون پہنچانے والی وریدوں کا پھیل کر ان میں رواں خون کی رفتار کا کم ہونا اور جسم کا پُر سکون ہو جانا -

(۳) ــــ آنکھوں کی پتلیوں (PUPILS) کا سکڑنا -

(۴) ــــ پسینہ - لعابِ دہن - رطوباتِ معدہ کا افراز

یہ دماغی نظام مختلف خلیوں پر ایک خاص مادّہ جسے "ACETYL CHOLINE" کہا جاتا ہے کے ذریعے اثر انداز ہو کر ایک خاص کیفیت پیدا کرتا ہے۔ جسے سکونِ نفس (CHOLINERGIA) کہا جاتا ہے - یہ کیفیت پیغام بذریعہ ٹیلی پیتھی

وصول کرنے کے لئے بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ یہ کیفیت "جولندھر عمل تنفس" کے اختتام کے بیس[20] منٹ بعد ظہور پذیر ہوتی ہے۔ یا رات کو سوتے وقت یا اٹھتے وقت جب کہ انسان نیم خوابیدہ حالت میں ہو طاری ہوتی ہے۔ تفصیلی بیان آگے آتا ہے۔

یہ دونوں نظام ہائے دماغ اگرچہ نہایت آسان اور سادہ الفاظ میں تحریر کئے گئے ہیں مگر پھر بھی ممکن ہے کہ بعض قارئین انہیں سمجھ نہ سکیں۔ کیونکہ ان کا تعلق میڈیکل سائنس سے ہے لہٰذا ایسے ناظرین کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ان کے لئے صرف اتنا یاد رکھنا کافی ہے کہ مختلف ریاضتوں کی انجام پذیری کے بعد جن کا ذکر آگے آتا ہے یہ دونوں نظام ہائے دماغ از خود موقع و محل کے لحاظ سے فعال ہو کر ٹیلی پیتھی کی کیفیات پیدا کر دیتے ہیں اصل مقصد ان دونوں کیفیات کا پیدا کرنا ہے۔

اگر آپ کسی ایسے یوگی سے جو ٹیلی پیتھی کا ماہر ہو ان نظام ہائے دماغ کے بارے میں سوال کریں تو وہ آپ کو حیرت سے دیکھنے لگے گا کیونکہ وہ نہیں جانتا کہ "ACETYLE CHOLINE" کیا ہے یا

"ADRENALINE" کے افراز کا کیا مطلب ہے وہ تو بس وہ کیفیّت پیدا کر کے پیغام نشر کر دے گا اور بلا شبہہ وہ پیغام اُس شخص تک پہنچ جائے گا۔ جس کی شبیہہ اُس نے اپنے ذہن میں متصوّر کر رکھی ہے۔ البتہ اگر آپ کسی لامہ سے یہ سوال کریں تو وہ آپ کو اِس کی جزئیات اِس تفصیل سے بتائے گا کہ آپ حیران رہ جائیں گے۔ (یاد رہے کہ لاماؤں کو دورانِ تربیت طب کی مکمل تعلیم دی جاتی ہے) ہاں تو آپ صرف اِن نظام ہائے دماغ کے درجِ ذیل نام یاد رکھ لیں۔

۱ : سکونِ نفس (CHOLINERGIA)

۲ : بیداریٔ نفس (ADRENERGIA)

اوّل الذکر کیفیت یعنی "سکونِ نفس" پیغام وصول کرنے کے لئے ضروری ہوتی ہے جبکہ بیداریٔ نفس کی کیفیّت پیغام بھیجنے کے لئے اہم ہے۔ یہ دونوں کیفیّات کیسے پیدا کی جائیں اِن کا بیان آگے آتا ہے۔ پہلے کُنڈلینی شکتی کے بارے میں سُن لیجئے۔

چونکہ کُنڈلینی شکتی کے بارے میں فنِ یوگا حصّہ دوم میں تفصیل سے لکھا جا چکا ہے۔ اِس لئے ہم اِس پُر اسرار قوت کے بارے میں مختصر لکھنے پر

اکتفا کرتے ہیں۔

کُنڈلینی

اگر کسی خوش بخت کی کنڈلینی بیدار ہو جائے تو اُس کے لئے یہ راہ آسان ہو جاتی ہے اور اُسے مزید کسی ریاضت کی ضرورت نہیں رہتی۔ کُنڈلینی کی بیداری کے بعد یوگی حسبِ منشا اپنے اوپر جو بھی کیفیت چاہے آنِ واحد میں طاری کر لیتا ہے۔ چنانچہ اُس کے لئے بیداریِ نفس کی کیفیت پیدا کرنا کوئی مشکل کام نہیں۔

مزید براں کُنڈلینی کی بیداری کے بعد یوگی جب چاہے اپنے جسم سے علیحدہ ہو جاتا ہے اور جسم مثالی (ASTRAL BODY) کے ذریعے دُور دراز مقامات کا سفر چند لمحوں میں طے کر لیتا ہے۔ اِس طرح وہ اپنے ساتھیوں سے بالمشافہ بات چیت کر لیتا ہے۔

شمن ازم

محمد شبیر قادری

سائبیریا کے یخ بستہ دیس کے رہنے والے ڈنگس نامی قبیلے کے افراد جو خاص ریاضتوں کے بعد "شمن" کہلاتے ہیں۔ حاضراتِ ارواح۔ کالے علم اور ٹیلی پیتھی کے ماہر مانے جاتے ہیں۔ یہ قبیلہ دریائے اینسی (ENESSAY) دریائے لینا (LENA) اور دریائے آمور (AMMUR) کے کناروں پر آباد ہے اس قبیلے کا سترھویں صدی عیسوی تک بقیہ دُنیا سے کوئی رابطہ نہ تھا بالآخر سترھویں صدی کے آغاز میں مختلف سیّاحوں نے وہاں جانا شروع کیا اور دُنیا کو اِس قبیلے کے حالات سے متعارف کرایا۔

حال ہی میں روسی ڈاکٹر شیرو گورف (DR—SHIROKOGOROFF) نے اس قبیلے کے ساتھ کئی سال تک رہ کر اِن کی مذہبی رسوم کا بغور مشاہدہ کیا اور رپورٹ مرتب کی جس کی جھلک قارئین کی معلومات کے لئے پیش کی جاتی ہے۔

شمن کا چناؤ

پندرہ سال کی عمر میں اِس قبیلے کے خاص خاص افراد کو "شمن طلبا" کے طور پر (جن میں مرد و زن دونوں شامل ہوتے ہیں) چُن کر جنگل میں "حاضراتِ ارواح" کی تربیت کے لئے بھیج دیا جاتا ہے۔

چنانچہ یہ "شمن طلبا و طالبات" ماہرین کی زیرِ نگرانی سال ہا سال کی ریاضتوں کے بعد واپس قبیلے میں آتے ہیں اور اُن کا امتحان لیا جاتا ہے۔ جس کا ذکر ہم ابھی کرنے والے ہیں۔ چنانچہ اِس امتحان کی کامیابی کے بعد وہ شمن کہلانے کے مستحق ہو جاتے ہیں۔ شمن کہلانا اس بات کی سند ہوتی ہے کہ وہ شخص یا خاتون حاضراتِ ارواح کا علم اور ٹیلی پیتھی کا ماہر یا ماہرہ ہے اور یہ کہ انہیں قبیلے کے دیگر افراد پر ہر لحاظ سے فوقیت حاصل ہے۔

امتحان

بے شمار امتحانات میں سے شمن طالبِ علم کا ایک امتحان یہ ہوتا ہے کہ کسی یخ بستہ دریا پر جا کر برف میں نو سوراخ کر دیئے جاتے ہیں۔ یاد

یہ ہے دریا کا تمام پانی منجمد نہیں ہوتا بلکہ برف کی ایک خاص تہہ کے نیچے غیر منجمد پانی رواں دواں ہوتا ہے جس میں اِس خطّے کے آبی جانور بشمول مچھلیاں زندہ سلامت مقیم ہوتے ہیں۔ ہاں تو یہ شمن طالب علم بالکل برہنہ ہو کر اِس سوراخ میں سے غوطہ لگا کر برفانی تہ کے نیچے غیر منجمد پانی میں سے تیرتا ہوا دوسرے سوراخ سے باہر نکل آتا ہے پھر فوراً ہی دوسرے سوراخ سے غوطہ لگا کر تیسرے سوراخ سے باہر نکلتا ہے حتیٰ کہ نَو کے نَو سوراخوں کا چکر لگا کر یہ امتحان پاس کر لیتا ہے۔

یہ 'روحانی امتحانات' صرف شمن گے ساتھ مختص نہیں۔ بلکہ دیگر اقوامِ عالم میں بھی اِسی قسم کے امتحانات مقرر ہیں۔

حاضراتِ ارواح

سورج غروب ہونے کے بعد جب ہر سُو تاریکی پھیل جاتی ہے۔ اس قبیلہ کے منتخب افراد "شمن" کے ساتھ ایک گنبد نما معبد میں داخل ہوتے ہیں جو رہائشی علاقے سے الگ تھلگ ہوتا ہے وہاں

اِس قبیلے کے افراد کے علاوہ کسی نووارد کو "حاضراتِ ارواح" کے اِس عمل میں شامل ہونے کی اجازت نہیں دی جاتی ۔ وہاں آگ کا الاؤ جلا کر اِس معبد کو گرم کر لیا جاتا ہے تاکہ اِس یخ بستہ دیس میں تمام رسوم بغیر کسی تکلیف کے سرانجام دی جا سکیں ۔

اِس معبد میں ایک ڈھول رکھا ہوتا ہے جسے اِسی الاؤ کے پاس رکھ کر گرم کر لیا جاتا ہے تاکہ بجانے پر اِس کی آواز گونجدار اور تیز ہو ۔ چنانچہ اِسے گرم کرنے کے بعد ایک لکڑی شمن کے ہاتھ میں دے دی جاتی ہے تاکہ وہ اس پر پہلی ضرب لگا کر رسم کا آغاز کرے ۔ چونکہ معبد کی چھت گنبد نما ہوتی ہے اس لئے ڈھول پر ہلکی سی چوٹ (گنبد کے باعث) صدائے بازگشت کے طور پر بار بار گونج کر ایک پُراسرار اور ہیبت ناک سماں پیدا کر دیتی ہے علاوہ ازیں الاؤ کے لال لال انگارے منعکس ہو کر ٹمپل میں موجود افراد کے چہروں کو سُرخ کر کے مزید وحشت ناک بنا دیتے ہیں جس سے ماحول مزید پُراسرار اور سحر انگیز ہو جاتا ہے ۔

رسم کے آغاز کے ساتھ ہی ٹمپل میں موجود افراد مختلف جڑی بوٹیوں کی دُھونی دینا شروع کر دیتے

ہیں حتیٰ کہ تمام کا تمام ٹمپل خوشبودار دھوئیں سے بھر جاتا ہے۔ اب ڈھول کی تھاپ پر شمن رقص کا آغاز کرتا ہے جوں جوں ڈھول کی دھمک تیز ہوتی جاتی ہے اسی لحاظ سے رقص میں بھی تیزی آتی جاتی ہے حتیٰ کہ شمن کے منہ سے جھاگ نکلنی شروع ہو جاتی ہے۔ اس موقع پر اُسے مزید بے خود کرنے کے لئے مدہوش کرنے والا کھمبھ کا مشروب پینے کے لئے دیا جاتا ہے جسے وہ ایک ہی سانس میں چڑھا جاتا ہے۔ ڈھول کی تھاپ مزید تیز ہو جاتی ہے اور رقص بھی۔ اب ایک رینڈیر (سائبیریا کا جانور جو یاک کے مشابہ ہوتا ہے) کی قربانی دی جاتی ہے تاکہ "ارواح" خوش ہو کر شمن کے جسم میں حلول کر جائیں۔

قربانی کے بعد شمن ڈھول کی تھاپ پر رقص کرتے ہوئے روحوں کو بُلانے کے لئے نغمہ سرائی کرتا ہے تاکہ ارواح اس کی نغمہ سرائی سے جس میں روحوں کی منظوم تعریف و توصیف کی جاتی ہے متاثر ہو کر اس کے جسم میں سما جائیں۔ چنانچہ شمن بار بار ایک ہی نقرہ یا مصرعہ دُہراتا ہے جس طرح قوالی میں کوئی مصرعہ بار بار دُہرایا جاتا ہے پھر اسے ایک بول

وڈکا (روسی شراب جس میں ۴۰ فیصد الکوحل ہوتی ہے) اور تمباکو پینے کو دیا جاتا ہے ۔ چنانچہ شمن "وڈکا" ایک ہی سانس میں چڑھا لیتا ہے اور تمباکو ایک پائپ کے ذریعے جس پر الاؤ سے انگارے رکھے جاتے ہیں پینی شروع کر دیتا ہے ۔

اب ڈھول کی تھاپ مزید تیز ہو جاتی ہے اور ڈھول کی دھمک کے مطابق رقص بھی تیز تر ہو جاتا ہے ۔ حتیٰ کہ شمن پر بے خودی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے ۔ بس یہی وہ موقع ہوتا ہے جس کے تمام منتظر رہتے ہیں ۔ اس کیفیت کے طاری ہونے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کوئی روح شمن میں حلول کر گئی ہے ۔ اب اس شمن سے مستقبل کے بارے میں سوالات کئے جاتے ہیں جن کا وہ جواب دیتا ہے اور جواب دیتے دیتے نڈھال ہوتا جاتا ہے اور پھر بے ہوش ہو جاتا ہے ۔ اب تمام افراد کو یہ فکر لاحق ہوتی ہے کہ کہیں وہ روح جو اس شمن کے جسم میں حلول کر چکی ہے اس کی روح کو بھی ساتھ نہ لے جائے یعنی شمن کی روح قفسِ عنصری سے پرواز نہ کر جائے ۔ اگر کوئی خوش قسمت شمن بچ جاتا ہے تو (بے حد خوشی منائی جاتی ہے ۔ (دراصل سخت جان شمن وہ ہے

جو اتنی بڑی مقدار میں الکوحل نشہ آور جڑی بوٹیوں کا محلول اور پھر تمباکو کی اتنی بڑی مقدار جس کا عام آدمی تصور بھی نہیں کر سکتا کو برداشت کرنے کی سکت رکھتا ہو۔

سائنسی نقطہ نظر سے اِس تمام عمل کی تشریح یوں کی جا سکتی ہے کہ بخورات کے دھوئیں۔ وڈکا کھمبھ کے مشروب اور مسلسل رقص کی بدولت بے حد تکان کے باعث شمن کی ادراک ماورائے حواس صلاحتیں (EXTRA CENSORY PERCEPTIONS) اُجاگر ہو جاتی ہیں۔ جن کے باعث مستقبل کی جھلک اسے دکھائی دے جاتی ہے۔ جسے "ارواح" سے منسوب کر دیا جاتا ہے۔ ورنہ حاضرات ارواح کی کوئی حقیقت نہیں۔ علاوہ ازیں مشروب کھمبھ کے پینے کے باعث شمن میں "بیداریٔ نفس" کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس کی بدولت کاسمک لہروں کے اخراج کے باعث انتقالِ خیال وقوع پذیر ہوتا ہے۔ حالتِ بیداریٔ نفس (ADRENERGIA) کی تفصیل آگے آتی ہے۔ چنانچہ شمن کا طریقِ ٹیلی پیتھی ہمارے لئے قابلِ پذیرائی نہیں اس لئے اب ہم یوگ کی طرف آتے ہیں اور قارئین کی خدمت میں وہ

حقائق پیش کرتے ہیں جن کے ذریعے ماہرین یوگ مختلف ریاضتوں کے ذریعے ٹیلی پیتھی کی قوتیں اُجاگر کر کے اپنے ساتھیوں سے خواہ وہ کتنی دُوری پر ہوں بات چیت کر لیتے ہیں۔ اِس طریق میں شمن کی طرح کسی طرح کا نشہ آور محلول استعمال نہیں کیا جاتا بلکہ صرف ریاضتوں کے ذریع بیداریٔ نفس کی کیفیت پیدا کر کے پیغام بذریعہ ٹیلی پیتھی ارسال کئے جاتے ہیں۔

راج یوگ

فنِ ٹیلی پیتھی کا تعلق خالصتاً راج یوگ سے ہے اور راج یوگ پر عمل پیرا ہونے کے لئے ہٹھ یوگ سیکھنا اور اس کی پریکٹس کرنا بے حد ضروری ہے۔ کیونکہ یوگی جب تک جسمانی طور پر صحت مند نہ ہو اُس کے لئے راج یوگ کی دماغی ریاضتوں پر عمل پیرا ہونا ممکن نہیں لہٰذا ہم پہلے ہٹھ یوگ کی چند بہت ہی اہم اور اعلیٰ ریاضتیں پیش کرتے ہیں تاکہ قارئین ان پر عمل پیرا ہو کر اپنے آپ کو راج یوگ کی ریاضتوں کے لئے تیار کر سکیں۔ اگرچہ اِن میں سے چند ہم اپنی کتب

فنِ یوگا حصّہ اوّل و دوم میں لکھ چکے ہیں تاہم قارئین کی سہولت کے لئے انہیں دوبارہ مختصر الفاظ میں پیش کرتے ہیں ۔

فضا تیری مہ و پروین سے ہے ذرا آگے
قدم اٹھا یہ مقام آسماں سے دور نہیں

اقبال

ستھل باستی

طریقہ

دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا کر بیٹھ جایئے اور ذرا سا آگے کی طرف جھک کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے پنجے پکڑ لیجئے۔ اب منہ کے ذریعے پھیپھڑوں کی تمام ہوا نکال دیجئے۔ اور پیٹ کو نیچے سے اوپر کی طرف سکیڑیئے اور واپس لایئے جس طرح یودھیانہ اندازِ نشست میں کیا جاتا ہے۔

فوائد

حکما کا قول ہے کہ قبض تمام امراض کی جڑ ہے اور ہم بھی اس قول کو من وعن تسلیم کرتے ہیں۔ غذا جو ہم کھاتے ہیں وہ معدہ سے گذر کر پہلے چھوٹی آنت میں پھر بڑی آنت میں پہنچتی ہے اور یہ آنتیں اس ہضم شدہ خوراک سے

غذائی جوہر حاصل کر کے اسے خون میں ملا دیتی ہیں اور ہضم شدہ غذا کا باقی ماندہ فضلہ بڑی آنت سے ہوتا ہوا مقعد کی راہ باہر خارج ہو جاتا ہے۔ اگر یہ فضلہ کسی وجہ سے بڑی آنت میں رک جائے تو سڑنا شروع ہو جاتا ہے اور اس سڑے ہوئے فضلے کے زہریلے مادّے ہمارے خون میں شامل ہو کر اور ہمیں امراض میں مبتلا کر کے ہماری زندگی اجیرن بنا دیتے ہیں۔ بواسیر خونی اور بادی کا نام آپ نے سنا ہو گا۔ یہ "عطیہ" قبض ہی کا ہے جو بدقسمت خواتین و حضرات ان امراض میں مبتلا ہیں۔ ان سے پوچھئے کہ ان پر کیا گذرتی ہے جب ڈھیروں خون ان کے جسم سے آنِ واحد میں بہہ کر انہیں نڈھال اور زندہ درگور کر دیتا ہے۔ چہرے کی زردی، جلد کا پھیکا پن، خارش، جوڑوں کا درد اور گیس کی شکایت بھی اسی قبض کے "عطیات" ہیں۔

ہمارے چھوٹے ملک پاکستان میں ہر سال کروڑوں روپے کی قبض کشا ادّویہ درآمد ہوتی ہیں۔ مگر وہ اس مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کے

لیے نہیں ہوتیں بلکہ ان کے اثرات بالکل عارضی ہوتے ہیں۔ دوا کھائی تو اجابت ہوئی نہ کھائی تو پھر قبض اس مضمون میں ہم جو اندازِ نشست قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔ یہ نہ صرف قبض کا شافی علاج ہے بلکہ معدہ کے دیگر امراض کا بھی قلع قمع کر دیتا ہے۔

ہاتھا یوگا کا یہ اندازِ نشست انسان کیلئے نعمت ہے اس سے نہ صرف پیٹ کے اندرونی اعضاء کی نشوونما بلکہ مشہور عالم غدود "لبلبہ" کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔ یہ آسن کرنے والا کبھی ذیابیطس کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اگر شومئ قسمت کوئی اس مرض میں مبتلا ہو تو بھی یہ آسن متواتر کرنے سے آہستہ آہستہ صحت یابی کی امید کی جا سکتی ہے۔

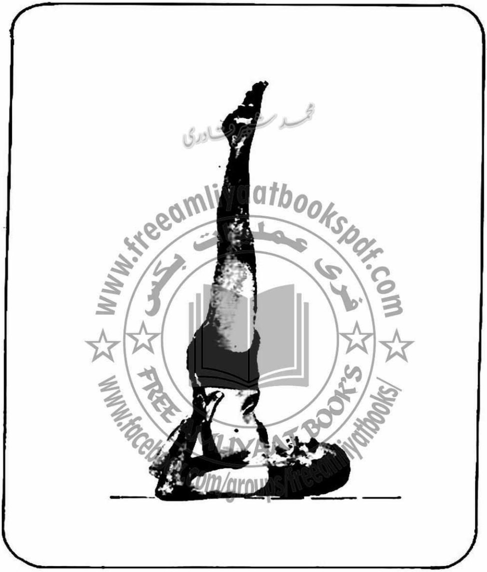
مذکورہ آسن کا خاص اثر بڑی اور چھوٹی آنت پر ہوتا ہے۔ چنانچہ اکثر بیٹھے رہنے سے یہ دونوں آنتیں سست ہو جاتی ہیں۔ جس کا نتیجہ قبض کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے دونوں آنتوں کی سستی آہستہ آہستہ رفع ہو جاتی ہے۔ اور اس کا عامل قبض سے نجات



ستھل باستی اندازِ نشست

حاصل کر لیتا ہے - اس اندازِ نشست سے معدے اور پیٹ کے دیگر اعضا مثلاً جگر وغیرہ بھی متحرک ہو جاتے ہیں - صفراوی مزاج والے افراد بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں - اس عمل کے متواتر کرنے سے صفرا کی پیدائش متوازن ہو جاتی ہے اور جان لیوا مرض یرقان کا خطرہ نہیں رہتا - کیونکہ اس آسن کا اثر "پتّے" پر براہِ راست ہوتا ہے اور اس کے فعل کو متوازن کر دیتا ہے -

بڑھاپے میں اکثر خواتین کی کمر کے گرد گوشت لٹکنا شروع ہو جاتا ہے - چنانچہ اس آسن کے کرنے سے یہ بدنما گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے - اس اندازِ نشست کا اثر جنسی غدود پر بھی ہوتا ہے اور ان غدود کا فعل تیز ہو جاتا ہے - چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن کے متواتر کرنے سے صحت مندی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں -



تصویر نمبر ۱

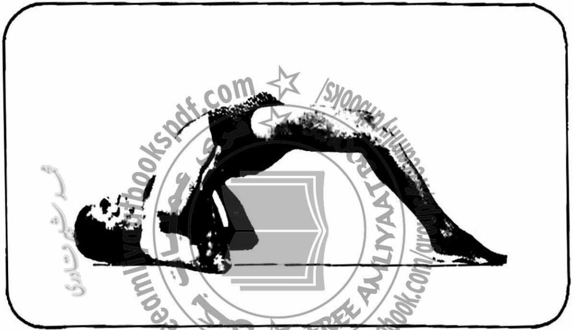
سیٹھو سر ونگ اندازِ نشست

سیٹھو سرونگ اندازِ نشست

طریقہ

دری یا چاندنی پر سیدھے لیٹ جایئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجیے دونوں بازو پہلوؤں کے ساتھ لگا دیجیے۔ آنکھیں بند کر کے شیو آسن کی پوزیشن میں ایک منٹ تک لیٹے رہیئے۔

ایک منٹ کے بعد (یاد رہے کہ ایک سو پچاس تک گنتی گننا تقریباً ایک منٹ کے برابر تصور کیا جاتا ہے) دونوں پاؤں کے ٹخنوں کو ملا لیجئے اور دونوں ٹانگوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا کر کے ایک ہی جست میں دونوں ٹانگیں ساتھ ملی ہوئی اوپر اُٹھا کر سیدھی کر دیجیۓ اور فوراً دونوں ہاتھوں سے اپنی کمر کو تھام لیجیۓ تاکہ آپ کی ٹانگیں واپس نہ گر سکیں۔ اِسی پوز میں ایک منٹ بے حس و حرکت رہیئے۔ اس پوز کو " سرونگ اندازِ نشست " کہا جاتا ہے۔

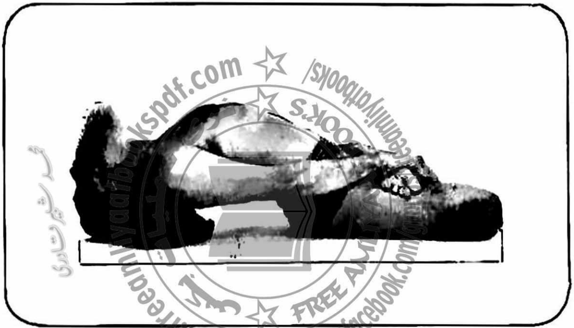


تصویر نمبر ۲

سیٹھو سرونگ انداز نشست

ایک منٹ اس پوز میں یعنی سرونگ انداز نشست میں رہنے کے بعد آہستہ آہستہ اپنی ٹانگیں واپس فرش کی طرف لائیے (یاد رہے کہ آپ کے دونوں ہاتھ کمر کو تھامے ہوئے ہیں) اور ٹانگیں فرش پر ٹکا دیجیے۔ اس اندازِ نشست میں آپ کی ہیئت مخروطی پل یا محراب کی سی بن جائے گی۔ اِس پوزیشن میں ایک منٹ رہیئے۔ ایک منٹ کے بعد آہستہ سے باری باری اپنے ہاتھ کمر سے نکال کر سیدھے لیٹ کر شیو آسن میں چلے جائیے۔ یہ ہوا سیٹھو بندھ سرونگ اندازِ نشست کا ایک چکر۔ اسی طرح تین چکر پورے کر لیجیے۔

وہ قارئین جو سیٹھو سرونگ اندازِ نشست کسی وجہ سے نہ کر سکیں صرف سرونگ اندازِ نشست ایک سے دو منٹ تک سرانجام دیں۔



پدم مچھلی اندازِ نشست

پدم مچھلی اندازِ نشست

طریقہ

دری یا چاندنی پر گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر کے کنول اندازِ نشست اختیار کیجیے۔ آدھ منٹ اسی انداز میں بیٹھے رہیئے۔ اب گردن پیچھے کی طرف جھکاتے ہوئے فرش پر ٹکا دیجیے دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیجیے اور ریڑھ کی ہڈی اوپر اٹھا کر محراب کی سی شکل بنا لیجیے۔ اس انداز میں ایک سے تین منٹ تک رہیئے۔

اگر یہ اندازِ نشست پانی میں سرانجام دینا ہو تو پھر دونوں ہاتھ گردن کے پیچھے رکھ لیجیے۔

نوٹ

جو قارئین پدم مچھلی اندازِ نشست کسی وجہ سے نہ کر سکیں وہ صرف مچھلی اندازِ نشست

سرانجام دیں۔

فوائد

چونکہ اس اندازِ نشست کو سرانجام دیتے وقت مچھلی جیسی شکل بن جاتی ہے اسی لئے اس اندازِ نشست کا نام مچھلی اندازِ نشست رکھا گیا۔ عموماً ہم اپنے پاؤں کی طرف بے پرواہ سے رہتے ہیں لہٰذا بڑھاپے میں طرح طرح کے امراض پاؤں اور گھٹنوں کے جوڑوں کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ طب جدید میں پاؤں کے دردوں کا آج تک کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہو سکا زیادہ سے زیادہ درد کو دور کرنے والی ادویہ استعمال کرائی جاتی ہیں جو عارضی طور پر ان دردوں کو تو ختم کر دیتی ہیں۔ مگر دائمی طور پر ان عوارض کو ختم نہیں کر سکتیں۔ یاد رہے کہ ان ادویہ کا اثر براہِ راست دماغ کے اس حصّے پر ہوتا ہے۔ جو "درد" محسوس کرتا ہے۔ ان ادویہ کے استعمال سے دماغ کا یہ حصّہ خاص وقتی طور پر سُن ہو جاتا ہے۔ اس لئے درد میں تخفیف معلوم ہوتی ہے۔ ورنہ "درد" اور "مرض" اپنی جگہ موجود ہوتے ہیں۔

اگر معاملہ پاؤں کے دردوں تک ہی رہتا تو بھی کوئی بات نہ تھی مگر یہاں تو دیگر امراض کے خطرے بھی منڈلانے لگتے ہیں۔ مثلاً جب آپ کے گھٹنوں، ٹخنوں یا پاؤں کے جوڑوں میں درد ہوتا ہے تو آپ سیدھے نہیں چل سکتے۔ آپ لڑکھڑا کر چلنے لگتے ہیں۔ اس حالت کا اثر براہِ راست آپ کی ریڑھ کی ہڈی پر پڑتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی اہمیت ہم پہلے واضح کر چکے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کا تعلق حرام مغز کے ذریعے براہِ راست دماغ کے حصّہ خاص میڈولا اوبلانگٹا۔ سیری برم، سیری بلم۔ پونزویردلی اور پینل گلینڈ وغیرہ سے ہوتا ہے چنانچہ جسم کے یہ تمام اہم حصّے اس سے متاثر ہوتے ہیں اور ہمیں طرح طرح کے سمجھ میں نہ آنے والے امراض آ دبوچتے ہیں۔

مچھلی اندازِ نشست سرانجام دینے سے پاؤں کی تمام انگلیاں ٹخنے۔ پنڈلیاں اور رانیں تن جاتی ہیں جس سے ان اعضاء میں دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور تمام فاسد مادے — MINERAL DEPOSITS — جو ورزش کے فقدان اور عمر

کی زیادتی کی وجہ سے ان اعضاء میں جمع ہو جاتے ہیں آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتے ہیں۔

اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے سے ہماری ریڑھ کی ہڈی الٹی کھچ جاتی ہے جس سے اس کی لچک برقرار رہتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی لچک جوانی اور صحت کا دوسرا نام ہے جس طرح کمان اندازِ نشست ریڑھ کی ہڈی اور اس کے مہروں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس طرح یہ اندازِ نشست بھی ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک پیدا کر کے ان کو صحت مندی کی طرف مائل کرتا ہے۔

اس اندازِ نشست سے پیٹ کے عضلات بھی کھچ جاتے ہیں جس کے نتیجے میں دورانِ خون جسم کے اس حصۂ خاص میں تیز ہو جاتا ہے۔ جس سے اس کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ اگر اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے کے بعد ہاتھا یوگا کا شہرۂ آفاق اندازِ نشست "یودھیانہ" کیا جائے تو نورٌ علیٰ نور یہ دونوں اندازِ نشست قبض جیسے خبیث مرض کے توڑنے کا مؤثر علاج ہیں۔

تھائی رائیڈ اور پنیل گلینڈز

اِس اندازِ نشست کا خاص اثر تھائی رائیڈ اور پنیل گلینڈ پر خاطر خواہ ہوتا ہے۔ تھائی رائیڈ تو ہمارے وزن کو کنٹرول کرتی ہے۔ علاوہ ازیں پنیل گلینڈ بعض کے نزدیک عقل و دانش کا بھی گہوارہ ہے۔ لہٰذا اس اندازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے عقل و دانش میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ بھولے بسرے واقعات یاد آنے لگتے ہیں اور اس طرح ہماری بیشتر نامعلوم الجھنیں ازخود تحلیل ہوتی رہتی ہیں۔

پھیپھڑوں کو خاص فائدہ

اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے سے سینہ کی ہیئت کچھ ایسی ہو جاتی ہے جس سے پھیپھڑے پوری طرح کھچ کر پھیل جاتے ہیں چنانچہ آکسیجن پھیپھڑوں کے ان حصوں تک بھی بآسانی پہنچ جاتی ہے، جہاں عام طور پر سانس لیتے وقت نہیں پہنچ سکتی۔ اس طرح آکسیجن کی ایک بڑی مقدار آپ کے خون میں شامل ہو کر ہر رگ و ریشے

کو پوری طرح سیراب اور تروتازہ کر دیتی ہے اس سے چہرے پر شگفتگی آ جاتی ہے۔

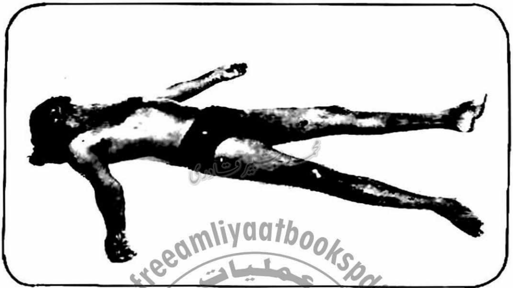
چہرے پر اس اندازِ نشست کا اثر

اس اندازِ نشست کے دورانِ خون کا ایک زبردست ریلا چہرے کے ان تمام حصّوں کو سیراب کر دیتا ہے جو پہلے خون کی کمی کے باعث مرجھائے ہوئے سے تھے چنانچہ اسے لگاتار سرانجام دینے سے چہرے کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔ دراصل چہرے یا کسی اور مقام کی جھریاں کا اصل سبب دورانِ خون کی کمی ہوتا ہے۔ خون کی کمی کے باعث کھال الگ سے لٹکنے لگتی ہے جس کے اوپری حصّے پر ایک لکیر سی پڑ جاتی ہے اور یہی معمولی سی لکیر انسانی چہرے کو بگاڑ کے رکھ دیتی ہے۔ چنانچہ یہ اندازِ نشست چہرے کی جھریوں کا شافی علاج ہے اگر اس اندازِ نشست کے ساتھ ساتھ "شیرِ ببر اندازِ نشست" بھی سرانجام دیا جائے تو سبحان اللہ۔ یہ دونوں اندازِ نشست مل کر جھریوں کا اس طرح خاتمہ کرتے ہیں گویا پہلے کبھی چہرے پر جھریاں

ٹھیں ہی نہیں۔

ٹھوڑی سے نیچے لٹکا ہوا گوشت

اس اندازِ نشست سے چونکہ گردن پیچھے کی طرف کھنچ جاتی ہے۔ لہٰذا ٹھوڑی سے نیچے لٹکا ہوا بدنما گوشت بھی آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتا ہے۔ یہ لٹکا ہوا گوشت اس لئے بھی ناپسندیدہ سمجھا جاتا ہے کہ اس سے عمر زیادہ معلوم ہونے لگتی ہے چنانچہ خواتین کے لئے ہم اس اندازِ نشست کی پُر زور سفارش کرتے ہیں اور خصوصاً وہ خواتین جن کا گوشت بسیار خوری کے سبب قبل از وقت لٹکنا شروع ہو گیا ہو۔ اور عمر اصل عمر سے زیادہ معلوم ہونے لگی ہو۔ ویسے کمسن لڑکیوں کو بھی اس لئے کرنا چاہیئے تاکہ ان کی عمر اصل عمر سے بھی کم معلوم ہو اور وہ اسمارٹ دکھائی دیں۔



شوِ آسن کا ایک پوز



شوِ آسن کا دوسرا پوز

(اِن دونوں آسنوں میں جو بھی آپ کو پسند آئے اختیار کیجئے)

شِواآسن

جب آپ شام کو تھکے ماندے گھر آئیں تو کسی تخت یا فرش پر کوئی کپڑا اچھا کر لیٹ جائیں اور دو تین منٹ تک بالکل بے سدھ اسی طرح لیٹے رہیں۔ آنکھیں بند کر دیں اب داہنے پاؤں کے انگوٹھے پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور یہ تصوّر کریں کہ داہنے پاؤں کے انگوٹھے کا تناؤ ختم ہو گیا ہے اور یہ کہ وہ آرام دہ حالت میں ہے اس میں کسی قسم کا کھچاؤ باقی نہیں یقین جانئے جوں ہی آپ یہ تصوّر کریں گے، واقعی آپ کا داہنا انگوٹھا کھچاؤ اور تناؤ سے آزاد ہو جائے گا۔ اس کے بعد انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کا تناؤ ختم کر دیجیے حتیٰ کہ تمام انگلیوں کا تناؤ اسی طرح ختم کر دیجیے۔ بعدازاں یہ تصوّر کیجیے کہ پورے پاؤں یعنی ایڑی تک کا تناؤ ختم ہو گیا۔

اب بایاں پاؤں لیجیے اور انگوٹھے سے شروع کر کے اس کا تناؤ اسی ترتیب سے ختم کر دیجیے۔ اب داہنے پاؤں کی طرف آئیے اور یہ تصوّر کیجیے کہ آپ کی پنڈلی تک کا تناؤ ختم ہو گیا ہے۔ اسی طرح دوسرے پاؤں کی پنڈلی کا تناؤ ختم کیجیے۔

اب داہنی ٹانگ کا تناؤ کولہے تک ختم کیجئے اسی طرح بائیں ٹانگ کا کولہے تک، اس کے بعد پیٹ اور سینے کا تناؤ ختم کیجئے۔ یہ سب تصور ہی تصور میں کیجئے۔

بعدازاں دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کا تناؤ اسی ترتیب سے ختم کیجئے۔ اس کے بعد گردن، چہرے کے مختلف حصے مثلاً رخسار، ہونٹ، ناک، کان اور آنکھوں کا تناؤ ختم کیجئے۔ سب سے آخر میں دماغ کا۔

دماغ کا تناؤ ختم کرتے وقت آہستہ آہستہ یہ فقرے دہراتے جایئے۔ میرے دماغ پر اب کوئی فکر یا بوجھ نہیں۔ میرا دماغ بالکل آزاد اور آرام دہ اور پُرسکون حالت میں ہے۔ اسی طرح اب جتنی دیر چاہیں لیٹے رہیں یہ ورزش بچہ، بوڑھا، جوان، بیمار یا صحت مند سب کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ حاملہ خواتین اور وہ خواتین بھی جو ایام سے ہوں کر سکتی ہیں اور یہ ورزش سب کے لئے یکساں مفید ہے۔ قلب کے مریضوں کیلئے تو یہ اکسیر کا درجہ رکھتی ہے اور خون کے دباؤ کو نارمل رکھنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔ اگر خدانخواستہ آپ پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے تو اس اندازِ نشست کو صبح و شام کیجئے۔ اس کا وقت پندرہ منٹ سے لے کر ۹۰ منٹ تک ہے یعنی کم سے کم پندرہ منٹ اور زیادہ سے زیادہ ۹۰ منٹ نارمل خواتین و حضرات کیلئے ۵ منٹ سے ۳۰ منٹ تک کافی ہے۔

دھنو آسن

یہ آسن "ہل انداز نشست" کے مشابہہ ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ ہل انداز نشست میں دونوں ہاتھ پہلوؤں کے پاس فرش پر رکھے جاتے ہیں جبکہ دھنور آسن میں دونوں بازوؤں کو سر کے اوپر سے گذار کر دونوں پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑ لیا جاتا ہے۔ اس آسن کا مکمل طریقہ درج ذیل ہے۔

طریقہ

آپ فرش پر چاندنی وغیرہ بچھا کر لیٹ جائیے جسم بالکل شیو آسن کی طرح ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ اس حالت میں کم از کم ایک منٹ رہیئے بعدازاں ایک ہی جست میں اپنے دونوں پاؤں ملا کر اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے اور ٹانگوں کو پیچھے کی طرف خم دیتے ہوئے اپنے سر کے اوپر



دھنوآسن

سے گذار کر زمین پر ٹکا دیجئے اور دونوں ہاتھوں کو بھی دونوں کانوں کے پاس سے گذار کر دونوں پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑ لیجئے۔ یہ ہوا دھنتور آسن اس حالت میں ایک منٹ سے تین منٹ تک رہیئے۔

فوائد

اس اندازِ نشست کے مقابلے میں کوئی بھی اندازِ نشست ریڑھ کی ہڈی میں تناؤ کی کیفیت پیدا نہیں کر سکتا۔ اسی لئے یہ اندازِ نشست ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں قدرتی لچک پیدا کر کے ان کی کارکردگی میں زبردست اضافہ کرتا ہے۔

یہ اندازِ نشست نہ صرف دل پر براہِ راست اثر انداز ہوتا ہے بلکہ "میڈولا اوبلانگٹا" (MED — ULA OBLONGTA) کے ذریعے بھی اس کو قوی کر کے اس کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ یاد رہے ریڑھ کی ہڈی کا آخری سرا میڈولا اوبلانگٹا کہلاتا ہے یہ اندازِ نشست قلب کے آس پاس کی وریدوں میں لچک پیدا کر کے ان میں تہ نشین

مادے تحلیل کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں اس اندازِ
کا اثر تھائی رائیڈ گلینڈ (THYROID GLAND)
پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اور اس کو صحت مند
بناتا ہے۔ تھائی رائیڈ کی صحت مندی کا مطلب
تمام جسم کی صحت مندی ہے۔

یہ اندازِ نشست اعادۂ شباب کے لئے بھی
مشہور ہے۔ اسی لئے یہ اندازِ نشست بڑھاپے
میں لاحق ہونے والی تمام بیماریوں کے لئے اکسیر
کا درجہ رکھتا ہے۔

یہ اندازِ نشست ذیابیطس۔ جنسی امراض۔
اور موٹاپا (OBESITY) کے لئے بھی مشہور ہے۔

علاوہ ازیں اس اندازِ نشست کا اثر۔ چہرے۔
گردن کے پٹھوں۔ پیٹ کے عضلات۔ جگر۔ تلی۔
جنسی غدود اور پھیپھڑوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے
اس اندازِ نشست سے قدرتی طور پر دل کی مالش
ہو جاتی ہے۔ اسی لئے اسے امراضِ قلب میں
خاص طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔

یہ اندازِ نشست بلڈ پریشر کو حیرت انگیز طور
پر نارمل کر دیتا ہے۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ

شوِ اٰسن (SHAYASANA) کی ورزش کی جائے
تو سبحان اللہ !



سنسار اندازِ نشست

سنسار اندازِ نشست

وجر آسن کی ہیئت اختیار کر کے ایک منٹ بے حس و حرکت بیٹھے رہیے۔ ایک منٹ کے بعد اپنے دونوں بازوؤں اور سینہ کو فرش پر تصویر کے مطابق لگا دیجیے اور ساتھ ہی ساتھ اپنا ماتھا بھی فرش پر ٹکا دیجیے۔ اس حالت میں ایک منٹ تک رہیے۔

فوائد

کمان اندازِ نشست کے دوران میں جسم کے جو حصے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ وہی حصے مخالف سمت میں اس اندازِ نشست کی زد میں آکر تن جاتے ہیں جس سے ان حصوں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے اور دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔

اس اندازِ نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی

پر ہوتا ہے اس سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک جوانی کا دوسرا نام ہے۔ اس اندازِ نشست کا اثر پیٹ کے عضلات، بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ بھوک بڑھانے کے لئے یہ اندازِ نشست خاص طور سے مشہور ہے۔ کولہوں کے ارد گرد کا بدنما گوشت اس اندازِ نشست کے لگاتار عمل سے تحلیل ہو جاتا ہے اور آدمی اسمارٹ دکھائی دینے لگتا ہے۔

اس اندازِ نشست کے دوران میں عامل کا سر جھک کر گھٹنوں کے ساتھ لگ جاتا ہے اس لئے خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری حصّوں کو سیراب کر دیتا ہے اس سے آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اور دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔ اِس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے نہ صرف آپ کی دن بھر کی تھکن دُور ہو جائے گی بلکہ آپ ہشاش بشاش اور چُست ہو جائیں گے۔

یہ اندازِ نشست خاص طور پر عمر رسید افراد کے لئے جو جنسی طور پر بے حد کمزور ہوں۔ تجویز کیا جاتا ہے کیونکہ اس اندازِ نشست کا اثر خصوصیت کے ساتھ نہ صرف جنسی غدود پر ہوتا ہے بلکہ تناسلی اعضاء پر بھی براہِ راست ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کمزور اور بے حس اعضاء کو سیراب کر کے جوانی کی تندی اور تیزی واپس لاتا ہے۔ لہٰذا عمر رسیدہ افراد کے لئے یہ اندازِ نشست ایک نعمتِ غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

ایک ضروری تاکید

اس اندازِ نشست میں بلکہ یوگا کے کسی بھی اندازِ نشست میں زور نہ لگایئے۔ جھٹکے نہ دیجئے بلکہ نہایت ہی آہستگی سے جہاں تک آپ معمولی کوشش سے پہنچ سکتے ہوں۔ وہیں پہنچ کر رُک جایئے۔ اس پوز ہی کو اس دن کے لئے مکمل اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے۔ اگلے روز ذرا اور آگے بڑھیئے اور اس طرح آہستہ آہستہ جسم کی قدرتی لچک کو واپس لایئے۔

کمان

انداز نشست



کمان اندازِ نشست

اگرچہ کمان اندازِ نشست پر ہم اپنی کتاب فنِ یوگا حصّہ اوّل میں تفصیل سے لکھ چکے ہیں مگر ضروری نہیں کہ تمام قارئین نے ہماری یہ کتاب پڑھی ہو۔ لہٰذا اِس اہم انداز نشست کے مختصر فوائد اور طریقہ قارئین کی سہولت کے لئے دوبارہ تحریر کر رہے ہیں۔

چونکہ اس اندازِ نشست کی شکل کمان جیسی ہوتی ہے۔ اس لئے اسے کمان کہا جاتا ہے۔ اس اندازِ نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی (VERTEBRAL COLUMN) کے مہروں، گردن کے پٹھوں، پیٹ کے اندرونی اعضاء سینہ کے عضلات، کولہوں، پنڈلیوں، پاؤں، ہاتھ کے پنجوں اور بازوؤں پر ہوتا ہے۔ اس اندازِ نشست سے ان تمام اعضاء میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے دورانِ خون تیز اور عہدطفولیت

ایسی لچک پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے۔
علاوہ ازیں اس اندازِ نشست کا اثر گردوں اور جگر پر بھی ہوتا ہے اور نتیجتاً گندے مادوں کا اخراج اور قوّتِ ہاضمہ کا فعل تیز ہو جاتا ہے یہ اندازِ نشست دورانِ خون کو متوازن کر کے جسم کو جلا بخشتا ہے۔ گردن کی جھریاں اور اس کے آس پاس کا لٹکا ہوا گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے چہرے پر بڑھاپے کے نمایاں آثار زائل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور انجامِ کار اس نشست کا عامل بڑھاپے کو مؤخر کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

ورزش کا طریقہ

چٹائی پر الٹے لیٹ جایئے۔ سیدھا رخسار چٹائی پر ٹکا دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے، آدھا منٹ اسی انداز میں لیٹے رہیے۔ اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر، ٹھوڑی چٹائی پر رکھ دیجئے دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے ٹخنے پکڑ لیجئے اب آہستہ آہستہ سینہ اوپر کی طرف اٹھاتے جایئے اور

پاؤں کے ٹخنوں کو گردن کی طرف آہستہ آہستہ کھینچنا شروع کر دیجئے۔ پوری آنکھیں کھول کر آسمان یا چھت کو تکنے کی کوشش کیجئے پلک نہ جھپکایئے۔ جب مزید سینہ اوپر کو نہ اٹھ سکے اور پاؤں بھی اس سے زیادہ نہ کھچ سکیں تو یہیں تک رک جایئے۔ اب اسی حالت میں گنتی شروع کر دیجئے۔ ایک، دو، تین، چار حتیٰ کہ بیس تک پہنچ جایئے اب آہستہ آہستہ واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آ جایئے۔ یہ ہوا ایک چکر، اب ایک منٹ سستانے کے بعد اسی طرح دو مزید چکر پورے کر لیجئے۔ ہر ہفتہ پانچ تک گنتی بڑھاتے جایئے حتیٰ کہ ایک سو پچاس تک پہنچ جایئے۔ یاد رکھئے ہر چکر کے بعد کم از کم ایک منٹ سستانا بہت ہی ضروری ہے ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔



تصویر نمبر ۱

سرکش اندازِ نشست سرانجام دیتے ہوئے
اس مقام پر بوجھ ڈالا جائے جہاں ہاتھ سے
اشارہ کیا جارہا ہے

سرش اندازِ نشست

سرش اندازِ نشست فن یوگا حصّہ اوّل میں پیش کیا جا چکا ہے لیکن اس وقت زیادہ تفصیلات کتاب میں اس لیئے شامل نہیں کی گئی تھیں کہ وہ کتاب ابتدائی نوعیت کی ہے۔ زیرِ نظر تالیف چونکہ یوگ کے مشّاق طلبار کے لیئے ہے اِس لیئے ہم یہاں اس اہم اندازِ نشست کے بارے میں تفصیل سے لکھتے ہیں

منتہی طلبار یوگ کے لیئے سب سے اہم بات یہ تعیّن کرنا ہے کہ یہ اندازِ نشست اختیار کرتے ہوئے جسم کا بوجھ سَر کے کون سے حِصّے پر ڈالا جائے، جس سے نہ صرف ٹیلی پیتھی بلکہ ادراکِ ماورائے حواس دیگر صلاحتیں (E. S. P.) بھی اُجاگر ہوسکیں اس سلسلہ میں ہم سَر یا کھوپڑی کو تین حصّوں میں تقسیم کرتے ہیں۔

ا : پیشانی سے چار اُنگل یا تقریبًا پانچ سے چھ

تصویر نمبر ۲

ہر شل اندازِ نشست سرانجام دیتے ہوئے
اِس مقام پر بوجھ نہ ڈالا جائے جہاں ہاتھ سے
اشارہ کیا جارہا ہے



سنٹی میٹر تک سر کا حصّہ (ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر ۱)

۲ : سر کا درمیانی حصّہ پانچ سے چھ سنٹی میٹر (ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر ۲)

۳ : سر کا پچھلا حصّہ جہاں ریڑھ کی ہڈّی ختم ہوتی ہے۔ (ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر ۳)

سر کا پہلا حصّہ جس کا ذکر کیا جا چکا ہے۔ سیری برم (CEREBRUM) کہلاتا ہے۔ یہ حصّہ دماغ فہم و فراست اور عقل و دانش کا گہوارہ، بھولی بسری یادوں کا گودام اور پیش بینی کی صلاحیتوں اور غیر مرئی قوتوں کا مرکز ہے چنانچہ یہ اندازِ نشست سر انجام دیتے وقت اپنے جسم کا پورا وزن اسی حصّۂ دماغ پر ڈالا جائے تاکہ خون کا زبردست ریلا اس حصّۂ خاص پر دباؤ ڈال کر اس کی خوابیدہ صلاحیتوں کو بیدار کر دے۔

مذکورہ حصّۂ دماغ پر خون کے دباؤ کا اثر ایسے ہوتا ہے جیسے چابک کا گھوڑے پر۔ جس طرح گھوڑے کو یکدم چابک مار دینا خطرناک ہو سکتا ہے اسی طرح اس حصّۂ دماغ پر بھی زیادہ دیر تک خون کا دباؤ ضرر رساں ہو سکتا ہے۔ لہٰذا

تصویر نمبر ۳



مرش انداز نشست سرانجام دیتے ہوئے
اس مقام پر بھی بوجھ نہ ڈالا جائے. جہاں ہاتھ
سے اشارہ کیا جارہا ہے

جس طرح گھوڑے کی رفتار تیز کرنے سے پہلے اِسے ہلکی سے ایڑ لگائی جاتی ہے اور وہ اپنی رفتار قدرے تیز کر دیتا ہے اِسی طرح اِس حصّہ دماغ کو بیدار کرنے کے لئے آغاز میں نہایت قلیل مدّت کے لئے اِس پر خون کا دباؤ ڈالا جاتا ہے تاکہ اس کی خوابیدہ قوتیں ذرا سی انگڑائی لے لیں۔ پھر جس طرح گھوڑے کی رفتار مزید تیز کرنے کے لئے اسے ذرا زیادہ سخت ایڑ لگائی جاتی ہے جس کے نتیجے میں وہ اپنی رفتار پہلے سے زیادہ تیز کر دیتا ہے، اِسی طرح کچھ دنوں بعد خوابیدہ قوتوں کو جگانے کے لئے اِس حصّہِ دماغ پر کچھ زیادہ دیر تک دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ تب وہ قوتیں جو پہلے انگڑائی لے چکی ہوتی ہیں اپنی نیم وا آنکھیں کھول دیتی ہیں جیسے کہ جس طرح بعد گھوڑے کو چابک رسید کر دیا جاتا ہے اور وہ سرپٹ دوڑنے لگتا ہے اِسی طرح ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ حصّہ دماغ مسلسل دباؤ اور زیادہ دیر دباؤ کی وجہ سے فعّال ہو کر مستقبل میں جھانکنے لگتا ہے۔

ماہرینِ یوگ بالعموم اور خصوصیت کے ساتھ طلبائے یوگ کو ہدایت کرتے ہیں کہ مذکورہ اندازِ



تصویر نمبر ۴

سرشن اندازِ نشست سر انجام دیتے ہوئے ہاتھ کی
انگلیاں اس طرح کھوپڑی کے آخری سرے پہ ایک دوسرے
میں پھنسا کر رکھی جائیں۔ یہ سرشن اندازِ نشست کا پہلا
مرحلہ ہے

نشست آغاز میں صرف پانچ سیکنڈ کیا جائے ، بعدازاں ہر ہفتے پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے ہوئے اسے ۲ سے ۵ منٹ تک لے جایا جائے ۔ مزید، اس آسن کو ختم کرنے کے بعد فوراً لیٹ کر شیو آسن میں چلا جانا چاہیئے اور تقریباً دو سے پانچ منٹ تک شیو آسن میں رہنا چاہیئے ۔ تاکہ حواس اور دورانِ خون نارمل ہو جائے ۔ ۵ سیکنڈ تک یا جتنے وقت بھی یہ آسن سرانجام دینا ہو اس کا اندازہ گنتی گن کر لگایا جائے ۔ عموماً ۱۵۰ تک گنتی گننے کا مطلب ۶۰ سیکنڈ لیا جاتا ہے ۔ مگر قارئین کو چاہیئے کہ وہ ایک منٹ کی گنتی کا تعین اپنی گھڑی سے خود کر لیں ۔ کیونکہ ہر شخص کے گنتی گننے کا انداز اور رفتار مختلف ہوتی ہے ۔

ضروری ہدایت

اگر آپ کی عمر ۳۵ سال یا اس سے زیادہ ہے یا آپ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں تو پھر یہ اندازِ نشست اپنے فیملی ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ہرگز نہ کریں ۔



تصویر نمبر ۵

سرشِ انداز نشست
کا دوسرا مرحلہ

توجّہ کا مرکوز کرنا

سرشش اندازِ نشست پر عمل پیرا ہوتے ہوئے اپنی توجّہ اجنّ چکھشُ (دونوں ابروؤں کے درمیان والی جگہ) پر مرکوز کر دیجئے تاکہ پینل گلینڈ (PINEAL GLAND) فعّال ہو کر اپنا کام شروع کر دے۔

دیگر فوائد

اوراک ماورائے حواس صلاحیتیوں کی بیداری کے علاوہ بھی اس اندازِ نشست کے بے شمار فوائد ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

دل اور دوران خون

ہم دن بھر دونوں ٹانگوں پر چلتے رہتے ہیں چنانچہ دوران خون کا رُخ نیچے کی طرف رہتا ہے بچپن اور جوانی میں تو ہمارا دل تندرست اور توانا ہوتا ہے لہٰذا وہ خون کو نچلے دھڑ کی طرف سے اوپر کو پمپ کرتا رہتا ہے اور حسبِ ضرورت خون جسم کے بالائی حصّوں خصوصًا دماغ



تصویر نمبر ۶

سرش انداز نشست کا

تیسرا مرحلہ

اور سر کے مختلف حصّوں مثلاً کان ، ناک ، آنکھ دانت وغیرہ کو پہنچاتا رہتا ہے۔

جب ہم بڑھاپے کی طرف قدم رکھتے ہیں اور دل پہلے جیسا تندرست و توانا نہیں رہتا۔ جسم کے نچلے حصّوں مثلاً پنڈلیوں اور پاؤں وغیرہ کے خون کو اوپر کے حصّوں کی طرف پمپ کرنا اس کے بس بس کا نہیں رہتا۔ چنانچہ یہ حصّے خون کی کمی کے باعث کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں کو جب حسب ضرورت خون کی مقدار نہیں پہنچ پاتی تو آنکھوں کی روشنی کمزور ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ اسی طرح دانت کمزور ہو کر اور مختلف امراض کا شکار ہو کر گرنے لگتے ہیں۔ کانوں سے کم سنائی دینے لگتا ہے۔ سر کے بال سفید ہو جاتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ گرنے بھی لگتے ہیں۔ چہرے کی رعنائی ختم ہو جاتی ہے۔ رخساروں پر جھرّیاں نمودار ہونے لگتی ہیں۔ دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ قوت یاداشت ختم اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیتیں ماند پڑھنے لگتی ہیں۔ گویا انسان کے اوپری حصّوں کو گھُن سا لگ جاتا ہے۔

مذکورہ صورت کے برعکس جسم کے نچلے حصّوں



تصویر نمبر ۲

سرش اندازِ نشست کا

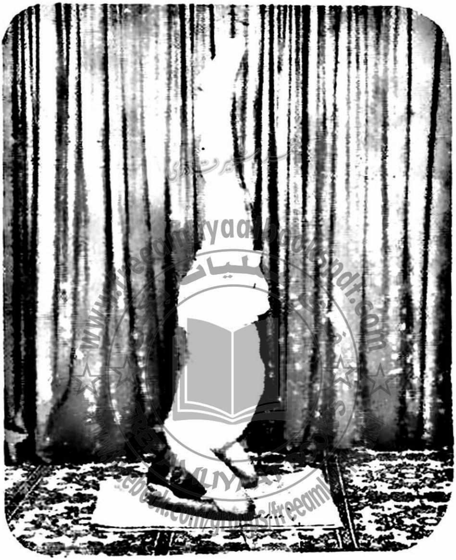
چوتھا مرحلہ

مثلاً گھٹنوں وغیرہ میں چونکہ خون کا جمود ہونے لگتا ہے اس لئے اکثر پاؤں پہ ورم آجاتا ہے جوڑوں میں زہریلے مادّے جمع ہونے لگتے ہیں۔ جن سے گھٹیا اور اس سے ملتے جلتے امراض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور ہم چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتے ہیں۔

سر کے بل کھڑے ہونے سے خون یک لخت جسم کے بالائی حصّوں میں بغیر کسی مشقت کے منتقل ہو جاتا ہے اور دل جو کام کئی گھنٹوں میں بمشکل سرانجام دیتا وہ آنِ واحد میں ہو جاتا ہے۔ اس اندازِ نشست کی مثال اس مسافر کی سی ہے جو پیدل جا رہا ہو اور اسے منزلِ مقصود تک پہنچنے کے لئے کئی گھنٹے درکار ہوں مگر اسے کسی کار میں لفٹ مل جائے اور وہ چند منٹ میں اپنی منزل تک بغیر کسی مشقت کے پہنچ جائے۔ علاوہ ازیں یہ اندازِ نشست بالوں کو سیاہ رکھنے اور بڑھاپے کو مؤخر کرنے کے لئے بے حد مشہور ہے۔

طریقہ

دونوں ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں پھنسا کر



تصویر نمبر ۸

مکمل سرش اندازِ نشست

انہیں کھوپڑی کے آخری سرے — (MEDULA — OBLONGTA) — پر لپیٹ لیجئے۔ آپ دونوں پاؤں ملا کو انہیں فضا میں تصویر کی طرح معلق کر دیجئے کچھ دیر اسی طرح رہیئے تاکہ آپ کے جسم کا توازن درست ہو جائے۔ اب آہستگی سے ٹانگوں کو اُوپر کی طرف لے جا کر بالکل سیدھا کر دیجئے اور کوشش یہ کیجئے آپ اپنے پنجوں سے چھت یا آسمان کو چھو رہے ہیں۔

جب آپ یہ ہیئت اختیار کر لیں تو بالکل ساکت و جامد ہو جایئے۔ اس حالت میں ہلنا جلنا سخت منع ہے۔ اپنی توجہ اجنّیٰ چکر پر مرکوز کر دیجئے اور یہ سوچیئے کہ آپ کی ادراک ماورائے حواس صلاحیتیں اجاگر ہو رہی ہیں۔

سانس اور استغراق

کی

مشقوں کے لئے انداز ہائے نشست

یہ کائنات ابھی ناتمام ہے شاید
کہ آرہی ہے دما دم صدائے کُن فیکون

اقبالؒ

سانس اور استغراق

کی مشقوں کے اندازِ نشست

فنِ ٹیلی پیتھی میں چونکہ سانس اور استغراق کی مشقوں کو بڑی اہمیت حاصل ہے اور یہ مشقیں خاصی دیر کی جاتی ہیں لہٰذا ماہرینِ فن نے ان پر عمل پیرا ہونے کے لئے مختلف انداز ہائے نشست مرتّب کئے ہیں تاکہ مبتدی و منتہی دونوں سہولت اور پسند کے مطابق انہیں اختیار کر کے پوری یکسوئی کے ساتھ سانس اور استغراق کی مشقوں پر زیادہ سے زیادہ دیر تک عمل پیرا ہو سکیں۔ اسی مقصد کے پیشِ نظر ہم چند اہم اندازِ ہائے نشست جو خصوصیت کے ساتھ سانس اور استغراق کی مشقوں کے لئے مرتّب کئے گئے ہیں قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔

قارئین کو چاہیئے کہ ہر آسن کی مشق ایک ایک ہفتہ کریں۔ پھر ان میں سے کسی ایک یا دو انداز ہائے نشست کا انتخاب کریں۔ بہتر یہ ہے کہ سانس کی ورزشوں اور استغراق کی مشقوں کے لئے علیحدہ علیحدہ انداز ہائے نشست کا انتخاب کریں اور جونہی سانس کی ورزشیں ختم ہوں، ایک منٹ شیو آسن سرانجام دینے کے بعد (استغراق کی مشق کے لئے) دوسرا منتخب شدہ اندازِ نشست اختیار کر کے اس کی مشق فوراً شروع کر دی جائے تاکہ سانس کی ورزشوں سے پیدا شدہ کیفیت زائل نہ ہو بلکہ استغراق کی مشق میں معاون ہو۔

سانس کی ورزشوں اور استغراق کی مشقوں کے لئے وہ انداز ہائے نشست جن میں سے آپ کو کسی دو کا انتخاب کرنا ہے، درجِ ذیل ہیں۔

(۱) نیم کنول اندازِ نشست
(۲) کنول اندازِ نشست
(۳) سِدّھ آسن
(۴) وجر آسن
(۵) کاگ آسن
(۶) یوگا بٹ آسن

نیم کنول اندازِ نشست

اُلٹی پالتی مار کر بیٹھ جائیے ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے اب بایاں پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر دائیں ران پر رکھ دیجئے اور سامنے کی طرف دیکھتے ہوئے بے حس و حرکت بیٹھ جائیے یہ ہوا نیم کنول اندازِ نشست۔

نیم کنول اندازِ نشست کا دوسرا طریقہ

فرش یا چاندنی پر بیٹھ جائیے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے اب دایاں پاؤں (بائیں پاؤں کی بجائے جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے) ہاتھ سے پکڑ کر بائیں ران پر رکھ دیجئے یہ ہوا نیم کنول اندازِ نشست کا دوسرا طریقہ۔ ویسے یہ دونوں طریقے صحیح ہیں نیم کنول اندازِ نشست صرف مُبتدی خواتین و حضرات کے لئے ہیں جن کے عضلات اور جوڑ

اتنے سخت ہیں کہ وہ کنول اندازِ نشست بسیار کوشش کے باوجود سرانجام نہیں دے سکتے۔ مگر انہیں کوشش جاری رکھنی چاہیئے کہ وہ کنول اندازِ نشست نہ صرف سیکھ جائیں بلکہ اِس ہیئت میں کم از کم پندرہ سے بیس منٹ تک بیٹھ سکیں جیسا کہ آگے آتا ہے۔

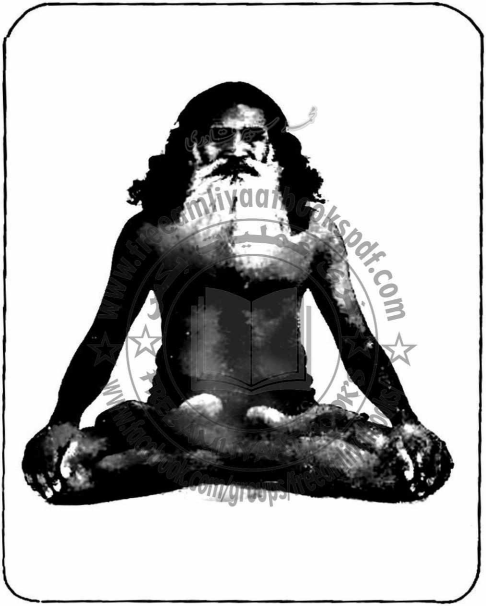
کنول اندازِ نشست

پہلا طریقہ

چٹائی یا چاندنی پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ کر لیجئے اب بایاں پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر دائیں ران پر رکھ دیجئے اور دائیاں پاؤں بائیں ران پر دونوں ہاتھوں کو تصویر کے مطابق رکھ دیجئے۔ یہ ہوا کنول اندازِ نشست۔

دوسرا طریقہ

یہ طریقہ پہلے طریقے کا بالکل اُلٹ ہے یعنی آلتی پالتی مارنے کے بعد گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے اب دایاں پاؤں (بائیں پاؤں کی بجائے) ہاتھ سے پکڑ کر بائیں ران پر رکھ دیجئے اور اسی طرح بایاں پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر دائیں ران پر رکھ دیجئے یہ ہوا کنول اندازِ نشست کا دوسرا طریقہ - یہ دونوں



کنول اندازِ نشست کا ایک طریقہ

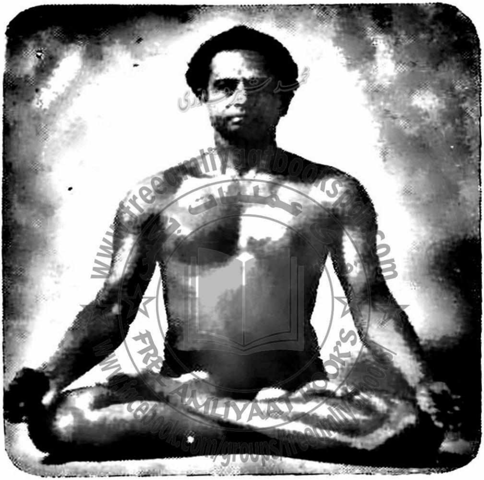
طریقے صحیح ہیں جس پر آپ بآسانی عمل پیرا ہو سکتے ہوں، اختیار کیجیے۔

یہ اندازِ نشست اتنا آسان نہیں۔ شروع میں چونکہ جوڑ اور عضلات سخت ہوتے ہیں۔ اس لئے آغاز میں اس اندازِ نشست کو سرانجام دینے سے پنڈلیوں اور ٹخنوں میں درد کی ٹیسیں اُٹھتی رہتی ہیں اور آدمی بے کل ہو جاتا ہے، مگر جوں جوں دن گزرتے جاتے ہیں اعضاء میں لچک آتی جاتی ہے اور یہ اندازِ نشست اختیار کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

علاوہ ازیں یہ اندازِ نشست آغاز میں صرف چند سیکنڈ تک کیا جا سکتا ہے، مثلاً چار یا پانچ سیکنڈ لہٰذا اس کا وقفہ آہستہ آہستہ بڑھایئے حتّٰی کہ پندرہ سے بیس منٹ تک پہنچ جایئے۔

فوائد

اس اندازِ نشست کے بے شمار فوائد ہیں۔ اس انداز سے جوڑوں وغیرہ میں جو مادے وغیرہ عمر کی وجہ سے تہہ نشین ہو جاتے اور گٹھیا



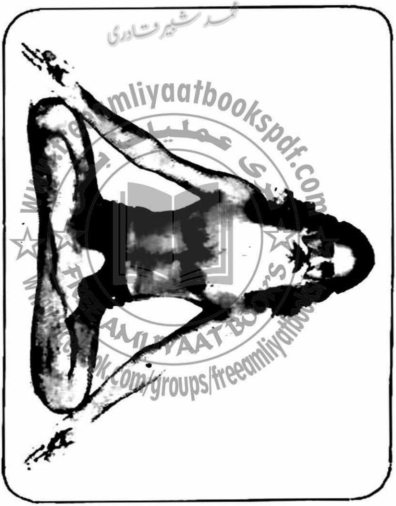
کنول اندازِ نشست کا دوسرا طریقہ

وغیرہ ایسے امراض کا باعث بنتے ہیں - آہستہ آہستہ خارج ہونے لگتے ہیں - اور بہت جلد جوڑوں وغیرہ کے درد سے نجات حاصل ہو جاتی ہے - پنڈلیوں اور پاؤں وغیرہ کا دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے - علاوہ ازیں اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی اور دماغ کے ایک خاص حصّہ میڈولا اوبلانگٹا (MEDULA OBLONGTA) پر ہوتا ہے جس کا تعلق حرکت قلب اور تنفّس سے ہوتا ہے - یہی حصّہ کُنڈلینی شکتی کی بیداری سے خاص تعلق رکھتا ہے - اسی لئے اس شکتی کو بیدار کرنے کے لئے جتنی ریاضتیں اور مشقیں وغیرہ کی جاتی ہیں - پہلے یہی اندازِ نشست اختیار کیا جاتا ہے - دماغ کا یہ حصّہ بے حد اہم ہوتا ہے اِس حصّہ پر ذرا سی چوٹ زندگی کا چراغ گل کر دیتی ہے جبکہ دماغ کے دیگر حصّے مثلاً سیری برم (CERE BRUM) سیری بلم (CERE BELLUM) اور پونز ویرولی (PONS VIROLI) وغیرہ اتنے اہم نہیں - ان کے بغیر انسان کم از کم زندہ رہ سکتا ہے - اگرچہ

بعض حصّوں پر فالج گر جاتا ہے ایسے ہی جب تک اس اہم حصّے کی موت واقع نہ ہو انسان کی موت واقع نہیں ہوتی ۔ بے شک دل کی دھڑکن بند ہو جائے ۔ سانس کی آمد و رفت منقطع ہو جائے ۔ دل کی دھڑکن اور سانس کی آمد و رفت دوبارہ شروع ہو سکتی ہے ۔ اور آدمی دوبارہ جی اٹھتا ہے ۔ بشرطیکہ اس حصّہ خاص کے پاس آکسیجن کا وافر ذخیرہ موجود ہو اور وہ "زندہ" ہو ۔

یہی وجہ ہے کہ ماہرین یوگا نے اس قسم کی ریاضتیں ایجاد کی ہیں جس سے دماغ کا یہ حصّہ خاص ان کے کنٹرول میں آجاتا ہے اور وہ حسب منشاء آکسیجن وغیرہ جمع کر لیتے ہیں اور پھر وہ ایک خاص طریقہ سے دل کی دھڑکن اور سانس کی آمد و رفت معطل کر دیتے ہیں اور بظاہر مر جاتے ہیں مگر دراصل وہ میڈولا اوبلانگٹا کو زندہ رکھے ہوئے ہوتے ہیں اور ذخیرہ شدہ آکسیجن خرچ کرتے ہوتے ہیں اور پھر ایک مدت کے بعد "جی" اُٹھتے ہیں ۔ چنانچہ یہ اندازِ نشست کنڈلینی شکتی کی بیداری کے

سلسلہ میں خاص اہمیت کا حامل ہے ۔ علاوہ انہیں خاص قسم کے مراقبے (MEDITATIONS) وغیرہ بھی اس اندازِ نشست کی حالت میں کی جاتی ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل ہوں۔



پدماسن

سدھ آسن

طریقہ

فرش پر چٹائی یا دری بچھا کر بیٹھ جایئے۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے بائیں پاؤں کو ہاتھ سے پکڑ کر اس کی ایڑی مقعد (ANUS) اور خصیوں (TESTIS) کے درمیان والی جگہ پر رکھ دیجئے اور دایاں پاؤں پکڑ کر اس کی ایڑی خصیوں کے برابر بائیں طرف لگا دیجئے اور دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں کے اوپر اس طرح رکھئے کہ آپکی ہتھیلی کا رُخ اوپر کی طرف ہو جبکہ آپکی شہادت کی انگلی، انگوٹھے سے اس طرح ملی ہو جس سے ایک حلقہ سا بن جائے۔ باقی تین انگلیاں تصویر کے مطابق سیدھی رہیں۔

فوائد

بظاہر یہ آسن آسان سا ہے مگر فوائد کی

رُو سے اِس کا شمار ہٹھ یوگ کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں ہوتا ہے۔ راج یوگ کی تمام ریاضتیں اِسی نشست میں سرانجام دی جاتی ہیں کیونکہ ادراک ماورائے حواس صلاحتیں (E.S.P.) اسی آسن کی مرہونِ منّت ہیں۔ چنانچہ ہٹھ یوگ کی قدیم ترین اور مستنّد کتاب "ہٹھ یوگ پرادیپک" کے حصّہ اوّل اشلوک ۳۸ میں ہے:-

"وہ تمام ماہرینِ یوگ جنہوں نے یوگ کا اعلیٰ ترین مقام (سمادھی) حاصل کیا ہے "سِدّھ آسن" کو سب سے اعلیٰ قرار دیتے ہیں۔"

وجرآسن

وجر آسن تقریباً ایسا ہی ہے جیسا کہ ہم مسلمان نماز میں التحیات کے لئے بیٹھتے ہیں ۔ بس فرق صرف اتنا ہے کہ نماز میں ہم دائیں پاؤں کا انگوٹھا اور انگلیاں فرش پر ٹکا کر دائیاں پاؤں کھڑا رکھتے ہیں ۔ مگر اِس اندازِ نشست میں دونوں پاؤں کے "تلوے" سرین کے ساتھ لگے ہوتے ہیں اور دونوں پاؤں کے ناخون اور انگلیاں فرش پر اُلٹی ٹکی ہوتی ہیں ۔ یہ پوز اختیار کرنے کے بعد ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیا جاتا ہے ۔

فوائد

یہ اُن شہرہ آفاق اندازہائے نشست میں سے ایک ہے جو استغراق کی مشقوں کے لئے

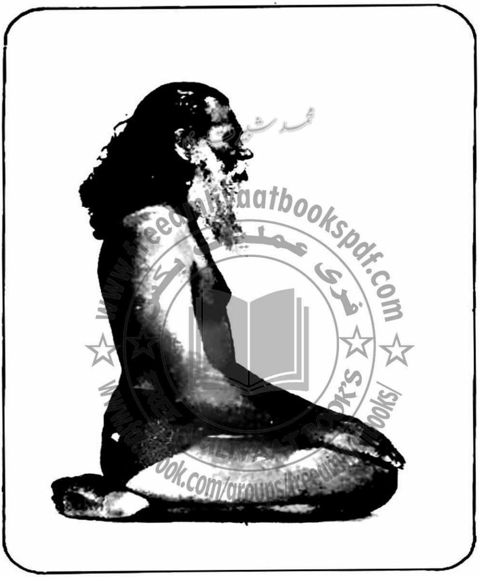


تصویر نمبر ۱

وجر آسن سامنے کا پوز

بے حد اہم سمجھے جاتے ہیں ۔ اس آسن میں یوگی بہت دیر تک بیٹھ سکتا ہے اِسی لئے یہ آسن شغل صورتِ سرمدی ، شغل برزخ اکبر اور ماہ بینی جیسی زبردست ریاضتوں کے لئے مخصوص ہے البتہ سانس کی مشقوں کے لئے کنول اندازِ نشست یا سِدھ اندازِ نشست بہتر سمجھا جاتا ہے ۔

یہ واحد اندازِ نشست ہے جو کھانا کھانے کے بعد کیا جاتا ہے ۔ کھانا کھانے کے بعد پندرہ منٹ تک اِس اندازِ نشست میں بیٹھنا گیس اور دیگر معدہ کے بے شمار امراض کا شافی علاج ہے علاوہ ازیں یہ آسن عرق النسا میں بھی نافع ہے ۔



تصویر نمبر۲

وجرآسن (سائیڈ پوز)

کاگ آسن

لفظ "کاگ" کے معنی "کوا" کے ہیں چونکہ اس آسن کو سرانجام دینے سے یوگی کی ہیئت کوے جیسی بن جاتی ہے اس لئے اس اندازِ نشست کو کاگ آسن کہا جاتا ہے۔

طریقہ

فرش پہ اس طرح اکڑوں بیٹھے کہ آپ کے دونوں پاؤں کا درمیانی فاصلہ تقریباً ایک فٹ ہو اور دونوں ہاتھ دونوں گھٹنوں پر تصویر کے مطابق رکھے ہوں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر کے سامنے دیکھئے اس پوزیشن میں ایک منٹ سے پانچ منٹ تک رہیئے۔

یہ اندازِ نشست ویسے تو بہت آسان اور سادہ معلوم ہوتا ہے مگر ایک منٹ کے



کاگ آسن

بعد ہی مُبتدی بے چینی اور تھکاوٹ محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس لئے اِس آسن کی ہر روز مشق کی جائے تاکہ کچھ روز بعد یوگی اِس آسن میں کم از کم پانچ منٹ تک بآسانی بیٹھ سکے۔

فوائد

تقریباً تمام عمل ہائے تطہیر اسی اندازِ نشست کی حالت میں سرانجام دیئے جاتے ہیں۔ ہٹھ یوگ کے ماہ بہ ماہ پروگرام میں ناک کے نتھنوں کی تطہیر کا ایک خاص آسن "جل نیتی" پیش کیا جا رہا ہے۔ یہ عمل یا تو سِدھ آسن کی پوزیشن میں سرانجام دیا جاتا ہے یا کاگ آسن کی ہیئت میں۔ اس لئے وہ حضرات جو اسے کاگ آسن کی پوزیشن میں کرنا چاہیں اُن کے لئے اِس آسن کی مشق کرنا ضروری ہے۔

اِس اندازِ نشست سے گھٹنوں کے جوڑوں ٹخنوں اور ران کے جوڑوں پر خاصا زور پڑتا ہے جس کے باعث اِن اہم اعضاء میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور بڑھاپے میں لاحق ہونے والے جوڑوں کے امراض سے نجات

مل جاتی ہے مزید یہ اندازِ نشست جنسی کمزوری دور کرنے میں بھی خاصا مشہور ہے۔

علاوہ ازیں جب مہا یوگی (گرو) کی طرف سے چیلوں کو پند و نصائح کے لئے بلایا جاتا ہے تو تمام چیلے اسی آسن میں گرو کے سامنے مؤدب بیٹھتے ہیں تاکہ وہ ہمہ تن گوش ہو کر اپنی نظریں گرو پر مرکوز کر دیں اور گرو کی توجّہ کے اثرات ان کے قلوب پر وارد ہوں اس اندازِ نشست کی دوسری خصوصیت یہ ہے کہ یہ آسن جگہ کم گھیرتا ہے اس لئے کم جگہ میں زیادہ سے زیادہ چیلے سما سکتے ہیں۔

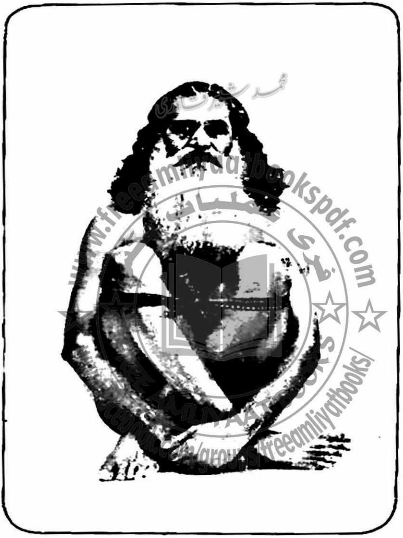
کاگ اندازِ نشست صرف استغراق کی مشقوں کے لئے موزوں ہے سانس کی مشقوں کے لئے نہیں۔

یوگا بٹ آسن

یوگا بٹ آسن صرف استغراق کی مشقوں کے لئے بہترین تصور کیا گیا ہے اِس آسن کو اختیار کر کے یوگی گھنٹوں بغیر تھکے محویت کے عالم میں بیٹھ سکتا ہے۔ ہم نے خود اِس کا تجربہ کیا ہے۔ اگرچہ آغاز میں کچھ دیر بعد بے چینی اور تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے مگر بعد اَزاں بے حد آرام ملتا ہے۔ چنانچہ استغراق کی مشقوں سے پہلے کچھ عرصہ اِس کی مشق کرنی جائے تاکہ استغراق کی مشقوں کے دوران بے چینی محسوس نہ ہو۔

طریقہ

دونوں سُرین فرش پر ٹکا کر اِس طرح اکڑوں بیٹھئے کہ آپ کی بائیں پنڈلی دائیں پنڈلی کے اوپر ہو اور پاؤں زمین پر ٹکے ہوں۔



یوگا بٹ آسن

اب ایک نرم مگر مضبوط کپڑا لے کر اپنی کمر کے پیچھے سے گذارتے ہوئے اور گھٹنوں کو بھی اس کی لپیٹ میں لیتے ہوئے سامنے کس کر گرہ لگا دیجئے۔ گرہ لگانے کے بعد اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر سامنے دیکھتے ہوئے استغراق کی مشقیں شروع کر دیجئے۔ یہ آسن سانس کی ورزشوں کے لئے مفید نہیں۔

جنہیں حقیر سمجھ کے بجھا دیا تُو نے
وہی چراغ جلاؤ تو روشنی ہو گی

محمد شبیر قادری

عمل ہائے تطہیر

جَل نیتی

طریقہ

تین گلاس پانی میں تین چمچے نمک لاہوری (عام کھانے کا نمک جو ڈلوں کی شکل میں ملتا ہے۔ سمندری نمک نہیں) حل کر کے اسے اُبال کر ٹھنڈا کر لیجئے (ٹھنڈا کرنے کے لئے بغیر اُبلا ہوا پانی اس میں نہ ملائیے) اب نمک کے اس محلول کو ایک ایسے برتن میں ڈالیئے جس کی ٹونٹی آپ کے ناک کے نتھنوں میں تصویر کے مطابق فٹ بیٹھ جائے۔

اس تیاری کے بعد کاگ آسن یا سدّھ آسن اختیار کر کے سر آگے کی طرف جھکا کر اس برتن کی ٹونٹی اپنے داہنے نتھنے میں داخل کر دیجئے اور منہ کھول دیجئے اور آہستہ آہستہ ناک کی بجائے منہ سے سانس لینا شروع کر



جَل نیٹی کا ایک پوز

دیجئے جب دو تین سانس لے چکیں تو اس برتن کو اتنا اونچا اُٹھایئے کہ اِس میں موجود نمک کا محلول آپ کے دائیں نتھنے سے داخل ہو کر بائیں نتھنے سے نکلنا شروع ہو جائے۔

ایک دفعہ پھر عرض کردوں اس عمل کے دوران ناک کے ذریعے ہرگز ہرگز سانس نہ لیجئے ورنہ نمک کا محلول دماغ کو چڑھ جائے گا ہاں تو جب اندازے کے مطابق آدھا محلول آپ کے دائیں نتھنے سے ہوتا ہوا بائیں نتھنے سے گذر جائے تو اب نتھنا تبدیل کر دیجئے۔ یعنی اب برتن کی ٹونٹی بجائے دائیں نتھنے کے بائیں نتھنے میں فٹ کر کے حسب سابق منہ کے ذریعے سانس لیتے ہوئے بقیہ محلول اس نتھنے سے گذار لیجئے۔ اِس عمل کے بعد برتن کو ایک طرف رکھ دیجئے اور سیدھے کھڑے ہو جایئے بایاں نتھنا دائیں ہاتھ کی تیسری اور چوتھی انگلی سے بند کر کے ۱۱ مرتبہ پوری طاقت سے سانس دائیں نتھنے سے اندر اور باہر نکالیئے۔ اس عمل سے نمک کا محلول جو نتھنوں کے اندر رہ جاتا ہے باہر نکل جائے گا۔



جل نیتی کا دوسرا پوز

اب اس عمل کا اُلٹ کیجیئے یعنی دایاں نتھنا دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے بند کر کے پوری قوت سے سانس اندر باہر کیجیئے اس نتھنے کا بچا کھچا محلول بھی باہر نکل جائے گا۔ اور آپ کے دونوں نتھنے بالکل صاف ہو جائیں گے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ ابھی نمک کا محلول آپ کے نتھنوں کے اندر موجود ہے اور آپ کے نتھنے ابھی اچھی طرح صاف نہیں ہوئے تو اسی عمل کو دوبارہ سہ بارہ کر لیجیئے حتےٰ کہ آپ کے دونوں نتھنے بالکل صاف ہو جائیں۔

نتھنوں کا بند ہونا

بعض اوقات نتھنے اس قدر بند ہوتے ہیں کہ ٹونٹی سے پانی اندر نہیں جاتا۔ اس صورت میں مندرجہ بالا عمل جل نیتی سے پہلے سرانجام دیں۔ یعنی نتھنوں سے باری باری پوری قوت کے ساتھ سانس اندر باہر کھینچیں تاکہ نتھنے صاف ہو جائیں اور پانی اندر جا سکے۔ ہاں تو جل نیتی کے سرانجام دینے کے بعد دونوں نتھنوں کی صفائی کے باعث آپ تازگی اور فرحت محسوس

کرتے لگیں گے۔

یہ عمل علی الصبح سرانجام دیا جاتا ہے تاکہ ناک کے نتھنوں کی صفائی کے باعث نہ صرف زیادہ مقدار میں آکسیجن اور پران (VITAL FORCE) جسم میں جذب ہو سکے بلکہ بعد ازاں کی جانے والی ہٹھ اور راج یوگ کی ریاضتوں کے فوائد میں بھی اضافہ ہو۔

ایک اہم وضاحت

بعض افراد کے نتھنے کچھ اتنے تنگ ہوتے ہیں کہ بسیار کوشش کے باوجود پانی ان سے داخل و خارج نہیں ہو سکتا ایسے افراد یہ عمل نہ کریں بلکہ صرف سانس کے ذریعے ناک کی صفائی کا عمل سرانجام دیں۔

سُوتر نیتی

ایک نرم سا تاگہ لے کر اس کا ایک سرا پگھلی ہوئی موم میں دو انچ تک ڈبو کر باہر نکال لیں۔ باہر نکلتے ہی موم جم کر اس سرے کو ذرا سخت بنا دے گی۔ اِسی طرح کئی تاگے تیار کر کے رکھ لیجئے۔

طریقہ

علی الصباح حوائج ضروریہ سے فراغت کے بعد کاگ آسن یا سدھ آسن اختیار کر کے موم سے سخت کیا ہُوا سرا اپنے دائیں نتھنے میں آہستہ آہستہ ڈالتے ہوئے سانس اندر کو کھینچتے جائیے حتیٰ کہ اِس ڈور کا مومی سِرا آپ کے تالو کے سوراخ سے اندر داخل ہو جائے۔ اب دوسرے ہاتھ سے منہ کھول کر اِس سِرے کو پکڑ کر باہر کھینچ لیجئے اور دو تین بار اِس کو آگے پیچھے کھینچئے تاکہ آپ



سُوتر نیٹی

آپ کا نتھنا بالکل صاف ہو جائے۔ بعد ازاں اِس تاگے کو باہر نکال لیجئے۔

اِسی طرح کا عمل دوسرے نتھنے میں بھی سرانجام دیجئے۔ دوسرے نتھنے کے لئے دوسرا مومی تاگا استعمال کیجئے۔

فوائد

یہ عمل پرانا نزلہ۔ زکام اور ناک کے جملہ امراض کا شافی علاج ہے۔ اِس کے علاوہ پرانا یام کے دوران کثیر مقدار میں "پران" (VITAL FORCE) جسم میں داخل ہو کر جذب ہو جاتا ہے۔ یہ عمل صرف اعلیٰ درجے کے گرو یا یوگی کرتے ہیں۔

بعض افراد نتھنوں کی تنگی کے باعث یہ عمل سرانجام نہیں دے سکتے وہ اِس کی بجائے جل نیتی سرانجام دے سکتے ہیں۔ اگر مُبتدی قارئین جل نیتی بھی سرانجام نہ دے سکیں تو وہ عملِ تطہیر تنفس کے ذریعے اپنے نتھنے صاف کر کے جولندھر عمل تنفس یا دیگر پرانا یام کی ریاضتیں سرانجام دے سکتے ہیں۔

غرضیکہ یہ ریاضت ٹیلی پیتھی کی صلاحتیں اُجاگر

کرنے کے لئے ضروری نہیں ، اگر قارئین اِس پر عمل
عمل پیرا ہوسکیں تو سبحان اللہ۔

محمد شبیر قادری

تنترک یوگ

تنتر یوگ

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے فن یوگ کے کئی مکتبہ ہائے فکر ہیں۔ ان میں سے ایک انتہائی پر اسرار شاخ تنتر یوگ ہے۔ اس شاخ کے عامل تنتر یوگی کہلاتے ہیں یہ لوگ اپنی تمام زندگی جنگلوں، بیابانوں اور صحراؤں میں گزار دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ تمام ضروریات زندگی جنگل ہی سے حاصل کرتے ہیں اور وہیں مر کھپ جاتے ہیں یہ لوگ مختلف امراض کا علاج بھی تنتر یوگ کے مختلف آسنوں سے کرتے ہیں۔ ان لوگوں کی عمریں ناقابل یقین حد تک لمبی ہوتی ہیں۔ ان کے لئے دو ڈھائی سو سال تک زندہ رہنا تو ایک عام بات ہے۔

کھچاری مدّرا

"کھچاری مدّرا اندازِ نشست کا تعلق اگرچہ ہٹھ یوگ سے ہے۔ مگر تنتر یوگی اس کے عامل ہوتے ہیں



تنترک یوگی بدری ناتھ

تنترک یوگ کی ایک ریاضت کرتے ہوئے

اور اس پُر اسرار ریاضت کو جس کا ذکر آگے آتا ہے، تنتر یوگ ہی سے منسوب کرتے ہیں۔

ان لوگوں کا عقیدہ ہے کہ اگر وہ شہروں میں چلے جائیں یا شہری لوگوں سے میل جول رکھیں تو ان کی مخفی اور پُر اسرار قوتیں ختم ہو سکتی ہیں۔ لہٰذا یہ لوگ کبھی شہروں کا رُخ نہیں کرتے اور نہ شہری لوگوں سے میل جول رکھتے ہیں چونکہ یہ لوگ عقیدہ آواگون کے قائل ہیں اس لئے اپنی تمام زندگی روح کو مادّہ کی قید سے آزاد کرانے میں لگے رہتے ہیں۔

ہمارا مذہب تو بقول حضرت شاہ عبد الرحیمؒ کے یہ ہے کہ

"اچھی چیز لے لو۔ بُری چیز چھوڑ دو" لہٰذا ہم نے باطل عقیدہ آواگون کو تو چھوڑ دیا مگر ان کی اچھی "چیزیں" لے لیں۔ ان اچھی چیزوں میں سے ایک تنتر یوگ کے سُر ہیں۔

ماہرین تنتر یوگ نے دیگر ریاضتوں کی طرح ان "سُروں" کو بھی مخفی رکھا ہے اور آئندہ بھی انہیں پوشیدہ رکھنے کی ہدایت کی ہے مگر ہمارا تو وہی پرانا مسلک ہے کہ ؎

جو سیکھو کسی کو سکھاتے چلو
دیئے سے دیئے کو جلاتے چلو

سُر یوگ کے سُر

آپ نے سُر یا سُروں کا لفظ فن موسیقی کے حوالے سے سنا ہو گا کہ سُر سات ہوتے ہیں اور انہیں کے حسین امتزاج سے دلکش اور وجد آفرین نغمے کیف و سرور کے دریا بہا دیتے ہیں مگر ہماری مراد یہاں ان سُروں سے نہیں بلکہ تنتر یوگ کے اس شعبہ سے ہے جو ناک کے نتھنوں سے ہوا کی آمد و شد سے متعلق ہے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے، ناک کا دائیاں نتھنا RT – NOSTRIL سورج اور بایاں چندرماں (چاند) کا مظہر ہے۔ سورج حدت اور گرمی کا آئینہ دار ہے جب کہ چندر ماں خنکی اور ٹھنڈک کا مظہر۔ چنانچہ انہیں دونوں نتھنوں کو دن اور رات کے لحاظ سے چلایا جاتا ہے جس کا ذکر آگے آتا ہے۔

مقناطیسی طوفان

ماہرین یوگ کے مطابق کرۂ ارض ہمہ وقت

مقناطیسی طوفان کی زد میں رہتا ہے اور ان طوفانوں سے وابستہ برق پاروں کے مثبت اور منفی اثرات کا تعلق آفتاب کے طلوع و غروب سے یعنی دائیں اور بائیں نتھنے سے ہے چنانچہ غیر مرئی قوتوں کے حصول کے لئے طلوع آفتاب سے غروب آفتاب تک بائیں نتھنے کو جو ٹھنڈک کا آئینہ دار ہے چلنا چاہیئے اور ایسے ہی غروب آفتاب سے طلوع آفتاب تک دائیں نتھنے کو جو حدّت اور گرمی کا مظہر ہے چلنا چاہیئے۔ مگر عام طور پر ایسا نہیں ہوتا۔ دن کے وقت کبھی تو بایاں نتھنا چلتا ہے اور کبھی دایاں چلنے لگتا ہے۔ لہٰذا ماہرین نے ان سُروں (نتھنوں کے چلنے) کو کنٹرول کرنے کے طریقے وضع کئے ہیں جو ہم یہاں بیان کریں گے۔

ہاں تو اگر آپ دن کے وقت یہ محسوس کریں کہ آپ کے بائیں نتھنے کی بجائے دایاں نتھنا چل رہا ہے تو اسے بدل دیجیئے ایسے ہی اگر رات کو کسی وقت آپ کی آنکھ کھل جائے اور آپ محسوس کریں کہ آپ کا بایاں نتھنا چل رہا ہے تو اسے دائیں نتھنے سے بدل دیجیئے۔ کچھ عرصہ تک اس قسم کی مشق کرنے کے بعد آپ کے یہ سُر از خود طلوع و

غروبِ آفتاب کے ساتھ ساتھ چلنے لگیں گے یعنی جونہی آفتاب طلوع ہو آپ کا بایاں نتھنا بغیر کسی کوشش کے چلنے لگا اور جونہی آفتاب غروب ہوا آپ کے دائیں نتھنے نے کام شروع کر دیا لہٰذا یوگی کو سب سے پہلے ان سروں کو کنٹرول میں لانا چاہیئے تاکہ بغیر کسی اضافی ریاضت یا مشقت کے توانائی کا دھارا ان سُرود، کی راہ جسمِ انسانی کی آبیاری کرتا رہے اور روحی قوتوں PSYCHIC POWERS میں اضافے کے علاوہ جسمِ انسانی کو مختلف امراض کے خلاف ناقابلِ تسخیر قلعہ بنا دے۔

سُروں کا تبدیل کرنا

درج ذیل طریقوں میں سے کوئی ایک طریقہ اختیار کیجئے جو آپ کی طبیعت کے موافق ہو اور جسے آپ آسانی سے سرانجام دے سکتے ہوں تاکہ اس پر عمل پیرا ہو کر آپ سُروں کو حسبِ منشا تبدیل کر سکیں۔

(۱) اگر آپ کو بایاں نتھنا (چندرماں) بند کرنا ہے تو روئی کا پھاہا بائیں نتھنے میں لگا دیجئے اور دس منٹ تک اسے لگا رہنے

دیجیے۔ اس عمل سے آپ کا دایاں نتھنا کھل جائے گا اور بایاں نتھنا از خود بند ہو جائے گا۔

(۲) بایاں نتھنا بند کرنے کے لئے اُلٹی طرف لیٹ جایئے اور دس منٹ تک اسی پہلو لیٹے رہیئے اس عمل سے آپ کا دایاں نتھنا کھل جائے گا اور بایاں نتھنا بند ہو جائے گا۔

بائیں سُر کو تبدیل کرنے کے لئے

(۳) اپنی دونوں ایڑیاں دائیں سُرین BUTTOCK کے پاس اس طرح رکھیے کہ آپ کا دایاں گھٹنا بائیں گھٹنے کے اوپر ہو۔

اب اپنے بائیں ہاتھ کا پنجہ ایک فٹ کے فاصلے پر زمین پر ٹکا کر اپنا پورا بوجھ اس ہاتھ پر ڈال دیجیے۔

یاد رہے کہنی ہرگز نہ مڑنے پائے۔ اب اپنا سر بھی الٹی طرف موڑ لیجیے اور دائیں ہاتھ سے بایاں ٹخنہ پکڑ لیجیے اس ہیئت میں پانچ سے دس منٹ تک رہیئے۔ آپ کا بایاں سُر تبدیل ہو جائے گا۔ اگر دایاں سُر تبدیل کرنا ہے تو اس کے بالکل برعکس کیجیے۔

④ خچاری مدرا کا طریقہ سب سے اعلیٰ اور افضل ہے۔ یہ طریقہ اونچے درجے کے ہاتھا یوگی اور تنتر یوگی استعمال کرتے ہیں۔ چنانچہ قارئین کی معلومات کے لئے ہم تفصیل سے خچاری مدرا کے بارے میں لکھتے ہیں۔

خچاری مدرا

"خا" کا مطلب آکاش اور "چاری" کا مطلب حرکت کرنا ہے، چنانچہ "خچاری" کا مطلب ہوا آکاش میں حرکت کرنا۔ خچاری مدرا صرف ایک تربیت یافتہ گرو کی زیرِ نگرانی سر انجام دیا جاتا ہے تاکہ دورانِ عمل کسی نقصان کا اندیشہ نہ رہے۔ یہ ہٹھ یوگ کی اعلیٰ ریاضت ہے جسے صرف اونچے درجے کے یوگی سر انجام دیتے ہیں۔ لمبی نیند یا زمین میں ایک خاص عرصے تک دفن ہونے کے لئے اس مدرا کی مشق ضروری ہے۔

خچاری مدرا میں زبان کو لمبا کرنے کے بعد جس کا ذکر آگے آتا ہے۔ پدم آسن یا کنول اندازِ نشست اختیار کر کے زبان کو پیچھے کی طرف موڑ کر اس کی نوک سے پنگلا اور ایڈا تالو میں

دو سوراخوں کو بند کر دیا جاتا ہے۔ واضح ہو کہ پنگلا اور ایڈا کا تعلق دائیں اور بائیں نتھنے سے ہے۔ جن کے ذریعے ہوا کی آمد و رفت ناک کی راہ ہوتی ہے۔ ایسا کرتے وقت اجن چکر (دونوں ابروؤں کے درمیان والی جگہ) پر توجہ مرکوز کر دی جاتی ہے۔ اس عمل سے سانس کی آمد و رفت منقطع ہو جاتی ہے اور سوکشما ناڑی (ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے) پر ضرب لگتی ہے اور کنڈلینی بیدار ہو کر اوپر کی طرف چڑھنے لگتی ہے۔

کھیچاری مدرا پر عمل کرنے سے یوگی کو ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے وہ زمین سے بلند ہو گیا ہے۔ اور فضا میں معلق ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ یہ کنڈلینی کی سحرکاری ہوتی ہے۔ کنڈلینی کی بیداری کے علاوہ بھی اس اعلیٰ مدرا کے بے شمار فوائد ہیں مثلاً اس مدرا پر عمل پیرا ہونے سے یوگی کی قوت مشاہدہ بڑھ جاتی ہے۔ اور وہ دوسروں کے خیالات پڑھ لیتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے ایک خاص حد تک مستقبل کی جھلک دیکھ لیتا ہے۔ اسی مدرا کی بدولت یوگی کا بھوک پیاس سردی گرمی پر کنٹرول ہو جاتا ہے۔ اس پر سانپ کے کاٹے کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

اور اسی قبیل کے دیگر بے شمار خوارق یوگی سے ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

طریقہ

اس عجیب و غریب مدرا کا اصل مقصد زبان کو بآسانی اجن چکر (دونوں ابروؤں کے درمیان والی جگہ) تک پہنچانا ہے۔ چنانچہ پہلے چھ ماہ تک تو زبان کو ہاتھ سے کھینچا جاتا ہے۔ اور پورا مہینہ منہ کھول کر زبان کو زیادہ سے زیادہ باہر نکال کو ٹھوڑی کو چھونے کے بعد ٹھوڑی کے نیچے لانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

چھ ماہ کے بعد جب یوگی زبان سے بآسانی ٹھوڑی سے چھوتا ہوا نیچے تک لے آتا ہے تو گرو ایک تیز استرے سے جو گرم کر کے پہلے ہی جراثیم سے پاک کر لیا جاتا ہے معمولی سا زبان کی جڑ کو کاٹ دیتا ہے اور زخم پر نمک یا ہلدی روزانہ لگائی جاتی ہے تاکہ کٹی ہوئی جگہ دوبارہ نہ مل جائے۔ ایک ہفتے تک روزانہ اس پر نمک یا ہلدی لگائی جاتی ہے اور زبان جڑ پر سے کٹنے کے باعث قدرے لمبی ہو جاتی ہے۔

کاٹنے کا یہ عمل ہر ہفتے دوہرایا جاتا ہے اور ایک سال تک جاری رکھا جاتا ہے۔ تاکہ زبان بڑھتے بڑھتے اجنّ چکّر تک پہنچ جائے۔ اس کے بعد اجنّ چکّر پر مراقبہ شروع کرادیا جاتا ہے یعنی زبان کو پیچھے موڑ کر تالو میں واقع ایڈا اور پنگلا دونوں سوراخ زبان کے آخری سرے سے بند کرکے تمام تر توجہ اجن چکّر (دونوں ابروؤں کے درمیان والی جگہ) پر مرکوز کر دی جاتی ہے۔

ایک سال دس ماہ کی مسلسل ریاضت کے بعد اجنّ چکّر سے روشنی دکھائی دینے لگتی ہے۔ جیسے سوئی کے ناکے سے روشنی چھن چھن کر آرہی ہے۔ جوں جوں دن گزرتے جاتے ہیں۔ اس روشنی کا دائرہ وسیع ہوتا جاتا ہے اور بالآخر چاند جتنا بڑا نظر آنے لگتا ہے اور اس میں عجیب وغریب خوفناک قسم کی شکلیں نظر آنے لگتی ہیں۔ کچھ عرصے بعد یہ شکلیں بھی غائب ہو جاتی ہیں۔ اب منظر یکسر بدل جاتا ہے۔ ان کے بجائے دامنِ کوہ کے سبزہ زار نظارہ ہائے دلفریب نرم رو جوئے آب، گل ہائے رنگا رنگ زہرہ تمثال ناز فروشانِ شوخ وشنگ نظر آنے لگتے ہیں۔ جیسے آپ کوئی فلم پردۂ سیمیں پر

دیکھ رہے ہوں۔

چنانچہ ان دلکش و دلفریب نظاروں کے باعث طبیعت میں بشاشت و فرحت پیدا ہوتی ہے اور یوگی مسرت و نبساط کی پرکیف اور مسحور کن وادیوں میں گلگشت کرنے لگتا ہے ۔ اور ان خوش کن نظاروں میں ایسا محو ہوتا ہے کہ اسے اپنا ہوش نہیں رہتا یہاں تک کہ " سمادھی " جیسے بلند بام تک رسائی حاصل کر لیتا ہے۔

مگر ٹھہریے! یہ ضروری نہیں کہ یہ تمام کیفیات ہر ایک کو پیش آئیں۔ بعض یہ تمام مراحل خاموشی سے طے کر لیتے ہیں۔ ہاں تو سُر تبدیل کرنے کے لئے جس طرف کا نتھنا بند کرنا ہو اسی طرف کا نتھنا زبان کو پیچھے موڑ کر بند کردیا جاتا ہے۔ نتیجتاً کچھ ہی دیر بعد جب زبان واپس لائی جاتی ہے تو حسب منشاء وہ نتھنا بند ہو کر دوسرا نتھنا کام شروع کر دیتا ہے۔

سخت تاکید

ایک دفعہ پھر تاکید کی جاتی ہے کہ قارئین میں سے کوئی صاحب بغیر گرو کی نگرانی کے زبان کو

نہ کاٹیں یہ سطور ہم نے صرف معلومات میں اضافے کے لئے قلمبند کی ہیں ۔

تنتر یوگ کی خفیہ ریاضتیں

اگرچہ بعض ماہرین انہیں راج یوگ سے منسوب کرتے ہیں ۔ مگر عام طور پر تنتر یوگی ان پر عمل پیرا ہو کر استدراج کی قوتیں حاصل کر لیتے ہیں ۔

مول دھار چکر

کھچاری مدرا پر عمل پیرا ہو کر زبان کو پیچھے موڑ کر ناک کے دونوں نتھنے بند کر دیئے جاتے ہیں اور مختلف چکروں پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے جن سے درج ذیل خوارق ظہور میں آتے ہیں ۔

(۱) مول دھار

چکر پر توجہ مرکوز کرنے سے یوگی کو قوت پرواز حاصل ہو جاتی ہے ۔

(۲) سودھستان

سودھستان چکر پر توجہ مرکوز کرنے سے دریاؤں اور سمندروں کے پانی پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے ۔

(۳) منی پور

منی پور چکرّ پر توجہ مرکوز کرنے سے روح پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔

(۴) اجنّے چکر

اجنّ چکرّ پر توجہ مرکوز کرنے سے ایسی ایسی قوتیں قبضے میں آجاتی ہیں۔ جو بیان سے باہر ہیں مستقبل بینی اور ٹیلی پیتھی اس کے عام مظاہر ہیں۔

(۵) سہرار چکر

سہرار چکر پر توجہ مرکوز کرنے سے کنڈلینی بیدار ہو کر یوگی کو انسانِ برتر بنا دیتی ہے۔ اب یوگی کسی کو بھی ہوا میں معلق کر سکتا ہے۔

حال ہی میں ایک فلم THE FURY کراچی اور ملک کے دوسرے حصوں میں ریلیز ہوئی اگرچہ یہ ایک فرضی کہانی تھی مگر اس قسم کے مظاہر ایسے یوگی سے ممکن ہیں جس کی کنڈلینی بیدار ہو چکی ہو۔

پھر ایک دفعہ عرض کر دوں اس قسم کی قوتوں کے حصول کے بعد کوئی شخص اولیاء اللہ نہیں ہو جاتا اور نہ ہی اس قسم کے مظاہر کو "کرامت" کہا جاتا ہے یہ قوتیں مشرکوں اور کافروں کو بھی ریاضتوں کے ذریعے حاصل ہو سکتی ہیں۔ (واللہ تعالیٰ اعلم)

طلبا، ٹیلی پیتھی کے لئے بہتر یہ ہے کہ استغراق کی مشقیں شروع کرنے سے پہلے تنتر یوگ کے ان "سُروں" کو اپنے کنٹرول میں لے آئیں تاکہ بغیر کسی اضافی ریاضت کے ان کے فوائد سے مستفید ہو سکیں۔

تنتر یوگ کی دیگر ریاضتیں مثلاً "وجرولی مدّرا" خلافِ شرع ہیں ان کا تعلق جنسی یوگا (SEXUAL-YOGA) — سے ہے لہٰذا ان کا ذکر کرنا عبث ہے۔

سانس کی خاص ورزش

اور

وشنو مدّرا

وشنو مدّرا

جولندھر عمل تنفس چونکہ وشنو مدرا کی مدد سے سرانجام دیا جاتا ہے اس لئے پہلے وشنو مدرا کا طریقہ پیش کیا جاتا ہے۔

طریقہ

دائیں ہاتھ کی تمام انگلیاں بند کر دیجئے صرف انگوٹھا کھلا رہنے دیجئے اب تیسری اور چوتھی انگلی کھڑی کر دیجئے۔ شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی ویسے ہی بند رہنے دیجئے۔ یہ پوز وشنو مدّرا کا ہے۔

اس مدّرا کے ذریعے دوران جولندھر عمل تنفس دایاں اور بایاں نتھنا تبدیل کیا جاتا ہے۔

طریقہ

جب آپ بائیں نتھنے سے سانس اندر لے کر



وشنو مدرا

روکنا چاہیں تو بایاں نتھنا تیسری اور چوتھی انگلی سے بند کر دیں۔ ایسے ہی جب آپ دائیں نتھنے سے سانس اندر لے کر دائیں نتھنے کو بند کرنا چاہیں تو انگوٹھے سے بند کریں۔ جب دونوں نتھنے بند کر کے ٹھوڑی سینے سے لگانی ہو تو بھی دونوں نتھنے اسی طرح بند کریں یعنی دایاں نتھنا انگوٹھے سے اور بایاں نتھنا تیسری اور چوتھی انگلی سے بند کریں۔

اسی تکنیک کو ایک دفعہ پھر سُن لیجئے۔ جولندھر عمل تنفس کے دوران جب آپ بایاں نتھنا بند کرنا چاہیں تو تیسری اور چوتھی انگلی سے بند کریں۔ جب دایاں نتھنا بند کرنا چاہیں تو انگوٹھے سے بند کریں۔ جب ایک ساتھ دونوں نتھنے بند کرنا چاہیں یعنی جب ٹھوڑی سینے پر ٹکائیں تو دائیاں نتھنا انگوٹھے سے اور بائیاں نتھنا تیسری اور چوتھی انگلی سے بند کریں۔

جولندھر عملِ تنفس

محمد شبیر قادری

سِدھ آسن یا کنول انداز نشست اختیار کر کے ایک منٹ اِسی انداز میں بیٹھے رہیئے تاکہ سانس کی آمدورفت نارمل ہو جائے۔ اب دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے اپنا دایاں نتھنا (RIGHT NOSTRIL) بند کر دیجئے اور بائیں نتھنے (LEFT NOSTRIL) سے سانس ایک سے دس تک گنتی گنتے ہوئے اندر کھینچیے اور ساتھ ہی ساتھ یہ تصوّر کیجئے کہ کنڈلینی (ایک شعلے کی مانند) آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصّے سے اوپر کو چڑھ رہی ہے۔ جس کی منزل مقصود سہرار چکر "میڈولا" -MEDULA OBLO- NGTA) — ہے۔ آپ کے سانس اندر کھینچنے کی رفتار آپ کی گنتی سے اس قدر ہم آہنگ ہو کہ جونہی آپ کی گنتی دس تک پہنچے آپ کے پھیپھڑے ہوا سے بھر جانے چاہئیں۔

ہاں تو جب آپ کے پھیپھڑے ہوا سے بھر



وشنو مدرا کے ذریعے
جولندھر عملِ تنفّس سرانجام دیتے ہوئے
دایاں نتھنا بند کیا جا رہا ہے

جائیں۔ تیسری اور چوتھی انگلی سے اُلٹا نتھنا بھی بند کر کے سر نیچے کی طرف جھکا کر ٹھوڑی سینے پر ٹکا کر گنتی شروع کر دیں اور تصوّر یہ کریں کہ کنڈلینی (شعلے کی مانند) سہرار چکر تک پہنچ چکی ہے۔ اور آپ کی دماغی قوتیں اجاگر ہو رہی ہیں۔ اس وقت آپ اپنی تمام تر توجّہ ریڑھ کی ہڈی کے آخری سِرے یعنی میڈولا اوبلانگٹا (MEDULA — OBLONGTA) — پر مرکوز کر دیں۔ جب گنتی گنتے ہوئے چالیس تک پہنچیں سَر سیدھا کر کے دایاں نتھنا کھول دیں گنتی گنتے ہوئے سانس باہر نکالیں۔ تصوّر یہ کریں کہ کنڈلینی اپنی پرانی جائے رہائش (مول دھار چکر) کی طرف واپس جا رہی ہے۔ جونہی آپ بیس تک پہنچیں اور آپ کے پھیپھڑے ہوا سے خالی ہو جائیں فوراً ہی دوبارہ اِسی نتھنے یعنی داہنے نتھنے سے سانس گنتی گنتے ہوئے اندر کھینچیں یہ تصوّر کریں کہ کنڈلینی (شعلے کی مانند) دوبارہ مول دھار (ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصّے) سے سہرار کی طرف محوِ سفر ہے۔ اور جونہی آپ دس تک پہنچیں اور آپ کے پھیپھڑے ہوا سے بھر جانے چاہئیں۔ تو دایاں نتھنا بند کر کے فوراً



وشنو مدرا کے ذریعے

جو لندھر عمل تنفس سرانجام دیتے ہوئے (تیسری اور چوتھی
انگلی کے ذریعے) بایاں نتھنا بند کیا جا رہا ہے۔

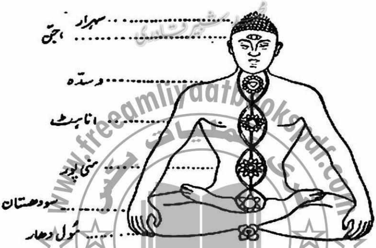
ہی اپنی ٹھوڑی سینے پر ٹکا دیں۔ گنتی شروع کر کے یہ تصور کریں کہ کنڈلینی سہرار چکر تک پہنچ کر دماغی توانائیاں اجاگر کر رہی ہے۔ گنتی گنتے ہوئے جونہی چالیس تک پہنچیں سر سیدھا کر کے الٹے نتھنے کو کھول کر یہ تصور کرتے ہوئے کہ کنڈلینی واپس اپنی پرانی جائے رہائش کی طرف محو سفر ہے۔ سانس باہر نکال دیں۔ یہ ہوا ایک چکر۔

سانس اندر کھینچنے کو "پورک" سانس روکنے کو "کمبھک" اور سانس نکالنے کو "ریچک" کہتے ہیں

گنتی کو ایک دفعہ پھر سمجھ لیں پورک کے لئے دس تک گنتی گنیں کمبھک کے لئے چالیس تک اور ریچک کے لئے بیس تک گنتی گنیں پورک کے دوران یہ تصور کریں کہ کنڈلینی (شعلے کی مانند) مول دھار سے سہرار کی طرف محو سفر ہے۔

کمبھک کے دوران یہ تصور کریں کہ کنڈلینی سہرار تک پہنچ چکی ہے اور آپ کی دماغی قوتیں اجاگر ہو رہی ہیں اور ریچک کے دوران میں یہ تصور کریں کہ کنڈلینی واپس اپنی پرانی

کُنڈلینی کے مقامات سفر



جولندھر عمل تنفس سر انجام دیتے ہوئے پورک (ہوا اندر کھینچنے کا عمل) کے وقت یہ تصور کیا جاتے کہ کنڈلینی مول دھار چکر سے روانہ ہو کر تمام چکروں سے گذرتی ہوئی اُوپر کو چڑھ رہی ہے۔ پورک کے ختم ہوتے ہی اسے "سہرار چکر" تک پہنچ جانا چاہیئے۔

"کُمبھک" (ہوا روکنے کا عمل) کے وقت یہ تصور کیا جائے کہ کُنڈلینی سہرار چکر میں قیام پذیر ہے اور آپ کی غیر مرئی قوتیں بیدار ہو رہی ہیں۔

ریچک (ہوا کو نکالنے کا عمل) کے وقت یہ تصور کیا جائے کہ کُنڈلینی سہرار چکر سے واپس مُول دھار کی طرف جا رہی ہے۔ پھر جونہی ریچک ختم ہو کنڈلینی کو مول دھار تک پہنچ جانا چاہیئے۔ یہ ایک خاص نکتہ ہے جسے پوشیدہ رکھنے کی بار بار تاکید کی گئی ہے۔

جائے رہائش مول دھار کی طرف محوِ سفر ہے اور
جونہی ریچک ختم ہو تصور یہ کریں کہ کنڈلینی واپس
مول دھار چکر میں پہنچ چکی ہے۔

بچے کو غلط طریقے سے دودھ پلانے ۔ براز یئر نہ پہننے،
عمر کے زیادہ ہونے یا کسی اور وجہ سے پستان ڈھلک
گئے ہوں تو "بریسٹ بیوٹی آئل (یونانی)" کا
نیچے سے اوپر کی طرف مساج کیجئے۔

بریسٹ بیوٹی آئل (یونانی)

قیمت	فی شیشی (٥٠ سی سی)	٣٠ روپے

گھر بیٹھے بریسٹ بیوٹی آئل (یونانی) بذریعہ وی پی پی
منگایئے محصول ڈاک ہم ادا کریں گے۔

کشمیری دواخانہ

پوسٹ بکس نمبر ۸۱۹۴
کراچی

محمد شبیر قادری

استغراق کی مشقیں

چشم بند گوش بند و لب بہ بند
گر نہ بینی سرِ حق بر من بخند

مولانا رومؒ

استغراق کی مشقیں

محمد شبیر قادری

فن ٹیلی پیتھی میں استغراق کی مشقیں کو بڑی اہمیت حاصل ہے مگر ان سے فوائد اسی وقت متوقع ہیں جبکہ یہ بلا ناغہ اور پوری یکسوئی کے ساتھ کی جائیں۔ ان مشقوں کا انتخاب ہم قارئین کی اپنی پسند اور سہولت پر چھوڑتے ہیں کیونکہ طبائع کے اختلاف کی بنا پر بعض افراد ایک عمل کو پسند کرتے ہیں۔ جبکہ دیگر افراد مختلف طبائع کے باعث اسی عمل سے ناگواری کا اظہار کرتے ہیں۔ لہٰذا قارئین کو ہمارا مشورہ ہے کہ وہ ایک ایک ہفتہ ایک مشق پر عمل پیرا ہو کر بغور ان کے اثرات اور مضمرات کا مشاہدہ کریں پھر خود فیصلہ کریں کہ کونسی مشق اُن کے لئے موزوں ہے اور جب ایک دفعہ کسی مشق کے بارے میں فیصلہ کریں تو پھر اسی پر کاربند ہو جائیں۔ اور اسے کبھی تبدیل نہ کریں۔ اگر بفرضِ

محال کچھ عرصہ بعد اپنے فیصلہ پر نظرِ ثانی کرنا چاہیں تو اپنے گرُو یا استاد کو ضرور مطلع فرمائیں کہ وہ فلاں فلاں وجود کی بنیا پر اِسے تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ گرُو یا استاد کی اجازت کے بغیر ہرگز ہرگز اِسے تبدیل نہ کریں۔ اِس نکتہ میں بھی خاص مصلحت پوشیدہ ہے، جو فی المحال آپ کی سمجھ میں نہ آسکے گی۔ جب آپ اِس راہ پر چل نکلیں گے تو یہ راز ازخود آپ پر منکشف ہو جائے گا کہ گرُو یا اُستاد کو مطلع کرنا کیوں ضرور تھا۔

اگرچہ استغراق کی چند مشقیں ہم اپنی کتب فنِ یوگا حصّہ اوّل اور حصّہ دوم میں تحریر کر چکے ہیں مگر ضروری نہیں کہ تمام قارئین نے ہماری یہ کتب پڑھی ہوں لہٰذا اُن کی سہولت کے لئے ان مشقوں کو دوبارہ معمولی ترمیم کے ساتھ نقل کیا جا رہا ہے۔ بادی النظر یہ ترمیمات معمولی دکھائی دیتی ہیں مگر منتہی افراد کے لئے بڑی اہمیت کی حامل ہیں۔

شغلِ صوتِ سرمدی

ایک صوتِ سرمدی ہے جس کا اتنا جوش ہے
ورنہ ہر ذرّہ ازل سے تا ابد خاموش ہے

ہندو قوم کے چار وید ہیں۔

۱:۔ رِگ وید، ۲:۔ یجر وید، ۳:۔ سام وید
۴:۔ اَتھر وید "وید" کے معنی علم کے ہیں اِسی لئے علمِ تصوف کو "ویدانیت" کہا جاتا ہے۔ "وید" بمعنی علم اور "نیت" کے معنی انجام کے ہیں۔ پس ویدانیت کا مطلب ہوا۔ "انجامِ حیات کا علم"۔

چاروں ویدوں میں آخری وید "اتھروید" ہے۔ جس میں رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی بشارتیں موجود ہیں جسے ہندو اذہان اب تک نہیں سمجھ سکے۔

سِرِّ صوت

اتھروید کے مطابق کائنات میں جس قدر صدائیں بلند ہیں یہ سب ذاتِ الٰہی کی صوتِ اسرار (اسی کو صوتِ سرمدی بھی کہتے ہیں) کا ظہور ہے۔

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے تعلیم غوثیہ میں مرقوم ہے۔

"یہ وہ آواز ہے کہ ازل آلازال سے جاری ہوئی ہے اور ابدالآباد رہے گی۔ ترکیب اس کی یہ ہے کہ جنگل یا کسی مکان تنہائی میں جہاں کچھ شور و غل نہ ہو خاموش بیٹھ جائیں اور کان لگائیں ایک آواز جھینگے کی سی آئے گی اس آواز پر خیال کو جمائیں بعض فقرا سوراخِ گوش انگلیوں سے بند کرتے ہیں تاکہ واضح طور پر آواز سننے میں آئے پھر چند روز میں وہ آواز خود بخود ہر جگہ چلتے پھرتے آنے لگتی ہے پھر اس قدر اس کا شور زیادہ ہو جاتا ہے کہ اس آواز

کے سوا کچھ اور سنائی نہیں دیتا پھر
یہ دس آوازیں ہو جاتی ہیں اور ہر ایک
جدا جدا معلوم ہوتی ہے پھر کچھ مدّت
کے بعد آوازیں فنا ہو کر ایک آواز
ایسی خوش الحانی کے ساتھ سنائی دیتی
ہے کہ آدمی مست و مدہوش ہو جاتا
ہے اور طرح طرح کے اسرار اس
پر ایسے منکشف ہونے لگتے ہیں کہ
عقل حیران ہو جاتی ہے جو کرے گا
سو سنے گا اور دیکھے گا مجھے اس
کی تشریح کی ضرورت نہیں۔"

آپ نے حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات ملاحظہ فرمائے۔ اب ہم اس کی تشریح کرتے ہیں تاکہ قارئین کو سمجھنے اور اس شغل پر عمل پیرا ہونے میں آسانی ہو۔ دراصل شہری زندگی میں اس قسم کے اعلیٰ اشغال پر عمل پیرا ہونا ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ کیونکہ شہر میں ایسا گوشۂ تنہائی میسّر آنا جو شور و غل سے یکسر پاک ہو بیحد مشکل ہے البتہ بہت رات گئے شہری زندگی میں کچھ سکوت ہو جاتا ہے۔ پھر

بھی خدشہ رہتا ہے کہ اچانک کوئی گاڑی۔ ٹیکسی یا رکشہ گذر کر دورانِ شغل اس سکوت کو درہم برہم نہ کر دے۔ چنانچہ اس قسم کی ریاضتوں کے لئے دُور افتادہ دیہات جنگل و بیاباں نہایت موزوں ہوتے ہیں۔

سب سے پہلے ایسا گوشۂ تنہائی تلاش کیجئے جو شور و غل سے یکسر پاک ہو تاکہ دورانِ شغل کسی قسم کی رخنہ اندازی کا احتمال نہ ہو۔

اب آپ شمال کی طرف منہ کر کے سانس کی ورزشوں، کا منتخب آسن اختیار کر کے جولندھر عمل تنفس (پروگرام کے مطابق) سرانجام دیجئے۔ جولندھر عمل تنفس کے خاتمے کے بعد ایک منٹ شو آسن سرانجام دے کر شغل صوتِ سرمدی کا آغاز یوں کیجئے

شغل صوتِ سرمدی

شیو آسن کی انجام پذیری کے بعد شمال کی طرف منہ کر کے اپنا منتخب آسن اختیار کر کے۔ اپنی دونوں شہادت کی انگلیوں سے دونوں کانوں کو سختی سے بند کر دیجئے۔

تاکہ بیرونی ماحول کی کوئی آواز آپ کے کانوں کے
پردوں سے نہ ٹکرائے اب آپ اپنے اندر آواز
سننے کی طرف متوجہ ہو جائیے۔

شروع میں آپ کو ایسی آوازیں آئیں گی۔
جیسے پانی میں ہوا گذاری جاتی ہے۔ پھر کچھ
عرصہ کے بعد گھنٹیوں کی آوازیں آنا شروع ہو
جاتی ہیں بعد میں جھانجر کی آواز میں تبدیل ہو جاتی
ہے۔ پھر ایک وقت ایسا آتا ہے جب اس قدر
شور و غل سنائی دیتا ہے کہ طالب پریشان ہو جاتا
ہے اور اب یا بعض اوقات اس سے پہلے لاشعور
کی مزاحمت بھی شروع ہو جاتی ہے کہ چھوڑو اسے
کس چکر میں پڑے ہو یہ کام تو سادھوؤں اور
فقیروں کے ہیں۔ اگر طالب ثابت قدم رہتا ہے
اور ریاضت کو ہر قیمت پر جاری رکھتا ہے تو
پھر کچھ عرصہ بعد یہ شور و غل مدہم پڑ جاتا ہے
اسی مدہم شور میں دس مختلف آوازیں آنے لگتی
ہیں اور کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر یہ آوازیں کون
سے ساز کی ہیں۔ بعض ان میں کرخت اور بعض
دھیمی ہوتی ہیں۔ جب یہ مرحلہ بخیر و خوبی طے ہو
جاتا ہے تو پھر بانسری کی شیریں آواز آتی

شروع ہو جاتی ہے جو طالب کو بے خود کر دیتی ہے۔

بانسری کے نغموں کے بعد لاشعوری مزاحمت تقریباً ختم ہو جاتی ہے اور طالب نہ چاہتے ہوئے بھی اس ریاضت پر عمل پیرا رہتا ہے۔ اس مقام پر پہنچنے کے بعد طالب کو بھوک پیاس کی شدت بھی اس ریاضت سے نہیں روک سکتی۔ بانسری کے نغمے کچھ مدت جاری رہتے ہیں پھر ان نغموں میں ایک تبدیلی آتی ہے۔ اور بے خود اور مدہوش کرنے والے کسی نامعلوم ساز کے نغمے کان، جسم و روح میں رس گھولنے لگتے ہیں اور طالب اسی مدہوشی کے عالم میں کئی منازل طے کر لیتا ہے اور اس پر طرح طرح کے راز منکشف ہوتے ہیں۔ سچے خواب نظر آنے لگتے ہیں۔ مثلاً رات کو خواب میں دیکھا کہ کسی کا حادثہ ہوا ہے اور حادثہ میں ہلاک ہونے والے کی لاش خون میں لت پت سڑک پر پڑی ہے اگلی صبح جونہی آپ سڑک پر آئے بعینہٖ وہی حادثہ اور وہی لاش خون میں لت پت آپ کی نظروں کے سامنے پڑی ہے، یعنی وہ منظر جو آپ نے رات کو خواب میں دیکھا وہی منظر

من وعن آپ کے سامنے ہے۔

اگر طالب شرعی اور امر و نواہی پر مکمل کاربند ہے۔ سنت نبویؐ پر مکمل طور سے عمل پیرا ہے اور اس کا شیخ کامل ہے۔ تو پھر اس کے لئے تمام راہیں کھل جاتی ہیں اور وہ ایک ہی جست میں کہیں سے کہیں جا پہنچتا ہے۔

بعض فقراء بجائے کانوں میں انگلی دینے کے کالی مرچ کو روئی میں لپیٹ کر کانوں میں ٹھونس لیتے ہیں تاکہ ہاتھ تھکنے نہ پائیں اور وہ زیادہ سے زیادہ دیر اس ریاضت پر عمل پیرا رہ سکیں۔

اگر آج آپ نے یہ ریاضت شروع کی تو کتنی مدت میں آواز تبدیل ہو گی یعنی شروع میں تو ایسی آواز آتی ہے گویا ہوا پانی میں سے گذاری جا رہی ہے، جبکہ دوسرا مرحلہ گھنٹیوں کی آواز کا ہے۔ چنانچہ یہ مرحلہ عموماً ۹۰ دن کے بعد شروع ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ۱۸۰ دن میں۔ یہ طالب کی ریاضت پر منحصر ہے کہ وہ کتنی دیر اس ریاضت کو سرانجام دے سکتا ہے شروع میں تو فقط پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹہ تک یہ ریاضت کی جاتی ہے پھر آہستہ آہستہ

وقت بڑھاتے ہوئے ایک گھنٹہ تک لے جاتے ہیں۔

بعض طالبِ علم صبح شام دونوں وقت یہ ریاضت کرتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ صبح و شام یہ ریاضت سرانجام دینے والے طالب بہت جلد مطلوبہ مقام حاصل کر لیتے ہیں جبکہ دیگر اس سے دُگنے وقت میں وہاں تک پہنچتے ہیں، بہرکیف وقت کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ یہ سب طالب کی ذات اور ریاضت پر منحصر ہے کہ کون کتنی دیر ریاضت کرتا ہے یا کتنے ناغے کرتا ہے۔ بہتر ہے کہ پہلے ۹۰ دن تک کوئی ناغہ نہ ہونے دیا جائے۔ بعد میں اگر کبھی کبھار ہو جائے تو چنداں مضائقہ نہیں پھر بھی احتیاط کی جائے کہ ناغہ نہ ہو اور ہاں یہ ریاضت بغیر استاد کے بالکل نہ کی جائے۔ بعض اوقات طالب "جذب" کی کیفیت سے دو چار ہو جاتا ہے اب یہ شیخ یا استاد کا کام ہے کہ اسے اس مقام سے نکالے اور دوبارہ اصل راہ پر گامزن کرے۔

دورانِ شغل محرک باہ اشیاء مثلاً گائے کا گوشت، انڈا، مچھلی، لہسن، پیاز سے مکمل پرہیز کیا جاتا ہے البتہ بکرے کے گوشت کا شوربا

کبھی کبھار کھایا جا سکتا ہے تاکہ طالب کمزور نہ ہو جائے۔ علاوہ ازیں نماز پنجگانہ اور دیگر شرعی اوامر و نواہی پر سختی سے عمل پیرا ہونا لازمی ہے ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

شغلِ برزخِ اکبر

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے تعلیم غوثیہ میں ہے "شغل برزخ اکبر" تین قسم کا ہے - حبس دم کر کے نظر درمیان، آبرو کے رکھے یا نظر ہوا میں یا چشم چپ (بائیں آنکھ کو بند کر کے نظر چشم راست (دائیں آنکھ کی نظر) کو پردۂ راست بینی پر قائم کرے اور تصوّر کرے نور بے کیف وجود مطلق کا کہ منزّہ تقیدات سے ہے ظہور پکڑے گا - چنانچہ حضرت بو علی شاہ قلندرؒ اور حضرت شاہ علاؤالدین علی احمد صابر کلیریؒ کیا کرتے تھے - لیکن ہر سہ قسم میں پلک نہ مارے اور جو کچھ دیکھے یقین جانے کہ میرا یہ مقصود ہے اس کو شغل ہوائی بھی کہتے ہیں۔"

یہ ہیں حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات اب ہم قارئین کی سہولت کے لئے ان کی تشریح

کرتے ہیں ۔ شغل برزخِ اکبر ایک نہایت قوی الاثر ریاضت ہے ۔ اسے نہ صرف ہندو یوگی کرتے رہے ہیں بلکہ ہمارے اکابر علمائے دین بھی اس پر عمل پیرا رہے ہیں ۔ جن میں سرِفہرست حضرت بوعلی شاہ قلندرؒ، حضرت شاہ علاؤالدین صابر کلیریؒ، حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ ہیں۔ آنجہانی یوگی پربھو دیال (ہمارے گرو) بھی اس کے عامل تھے اور اپنے خاص خاص چیلوں کو اس کی تعلیم دیتے تھے ۔ دراصل یہ شغل روحی (PSY—CHIC POWERS) اور روحانی قوتیں (MYSTIC POWERS) ابھارنے میں بے مثل ہے۔ اور چونکہ دیگر اشغال کی طرح قوی الاثر ہے ۔ اس لئے اسے استاد کی نگرانی کے بغیر نہ کیا جائے جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں ۔ استاد حالات کے مطابق رد و بدل کرتا رہتا ہے اس لئے شاگرد نقصان سے بچا رہتا ہے ۔ علاوہ ازیں نفسیاتی نقطۂ نظر سے بھی یہ بات بڑی اہم ہے کہ عامل کو اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ وہ چونکہ استاد کی زیرِ سرپرستی یہ ریاضتیں کر رہا ہے اس لئے اسے کسی نقصان کا اندیشہ نہیں ۔

عموماً ۳۰۰ روز کے بعد اس کے عامل کو سچے خواب نظر آنے لگتے ہیں۔ مثلاً رات کو خواب میں دیکھا کہ سڑک پر ایک بڑا حادثہ ہوا ہے جس میں بس ایک طرح الٹی پڑی ہے اور سڑک پر کئی لاشیں بکھری ہیں۔ صبح کو جونہی آپ سڑک پر گئے آپ نے دیکھا کہ رات کے خواب والا منظر ہو بہو آپ کی آنکھوں کے سامنے ہے یا بعض دفعہ دل میں خیال آیا کہ فلاں شخص جو اتنے عرصے سے فلاں ملک میں ہے اسے اب آ جانا چاہیئے، چند گھنٹوں بعد وہی شخص آپ کے سامنے آموجود ہوتا ہے۔ لہٰذا اسی قبیل کی دیگر خوارق ظہور پذیر ہونا شروع ہو جاتے ہیں مگر اِن خوارق سے یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ آپ اولیاء اللہ ہو گئے۔ کیونکہ ایسے خوارق تو ہندو فقرا کو بھی حاصل ہوتے ہیں۔ ولایت ایک "لدنی" چیز ہے جسے حق تعالےٰ چاہتا ہے، عطا فرماتا ہے۔

بعض اوقات "ولایت" توجّہ کے ذریعے بھی منتقل ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے حامل کو ولایت کے نور کو برداشت کرنے کی طاقت نہ ہو تو

وہ ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں ہم ایک حکایت ہدیہ ناظرین کرتے ہیں۔

حکایت

حضرت محمد باقی باللہؒ (حضرت مجدد الف ثانیؒ کے پیر و مرشد) اپنے وقت کے قطب اور صاحبِ تصرف بزرگ تھے۔ آپ کا قیام دہلی میں تھا ایک دفعہ آپ کے پاس کچھ درویش ایران سے بغرضِ زیارت آئے آپ نے انہیں مہمان خانے میں ٹھہرایا اور خود زناں خانہ میں چلے گئے تاکہ ان کے کھانے کا بندوبست کریں۔

جب آپ زناں خانہ پہنچے تو معلوم ہوا کہ گھر میں کچھ بھی تو نہیں جو مہمانوں کو پیش کیا جا سکے۔ چنانچہ آپ خاموشی سے مہمان خانے میں آکر بیٹھ گئے کہ دیکھئے غیب سے کیا مدد ملتی ہے۔

آپ کے مریدوں میں سے ایک نان بائی تھا۔ اسے کسی طرح اس بات کی بھنک پڑ گئی کہ حضرت کے گھر میں کچھ بھی نہیں جو ایرانی درویشوں کو پیش کیا جا سکے۔ چنانچہ وہ فوراً اپنے بھٹیار خانے میں گیا بہت ساری روٹیاں اور گوشت کا سالن

لے کر مہمان خانے میں آگیا اور حضرت کی اجازت سے مہمانوں کی خاطر تواضع کی۔ حضرت بے حد خوش ہوئے چنانچہ جب درویش چلے گئے تو آپ نے نانبائی کو بلایا اور اہلِ مجلس کے سامنے کہا، مانگ کیا مانگتا ہے۔ نان بائی نے کہا کہ حضرت جو مانگوں وہ دیں گے نا! حضرت نے کہا بیشک! چنانچہ نان بائی نے عرض کی "حضرت! مجھے اپنے جیسا بنا دیجئے" اب حضرت باقی باللہؒ چونکے! اور کہا یہ کیا مانگ رہا ہے۔ نان بائی نے کہا حضرتؒ وعدے پر قائم رہیئے۔ حضرت نے کہا پھر سوچ لیجئے۔ نانبائی نے کہا، سوچ لیا۔ چنانچہ نان بائی کو کہا چلو میرے ساتھ حجرے میں آپؒ اسے حجرے میں لے گئے۔ تھوڑی دیر کے بعد اہلِ مجلس نے دیکھا کہ حضرت باقی باللہؒ باہر آ رہے ہیں اور چہرہ لال بھبھوکا ہو رہا ہے۔ کسی میں بات کرنے کی جرأت نہ تھی کہ پوچھتے حضرت یہ چہرہ متغیر کیوں ہے، چنانچہ مجلس میں آکر بیٹھ گئے اتنے میں اہلِ مجلس نے دیکھا کہ ایک اور حضرت محمد باقی باللہؒ حجرے سے باہر آ رہے ہیں (دراصل یہ نانبائی تھے) اور کہتے ہی

گرے اور ان کی روح قفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔

دراصل حضرت محمد باقی باللہ نے "ولایت" نان بائی کو منتقل کر دی تھی۔ چنانچہ نانبائی نہ صرف شکل و صورت میں حضرت محمد باقی باللہؒ جیسا بن گیا تھا بلکہ ان تمام انوار و معارف میں بھی غرق ہو گیا تھا۔ جو حضرت کے پاس تھے مگر چونکہ ان انوار و معارف کو برداشت کرنے کی طاقت نہ تھی لہٰذا روح جسم کا ساتھ نہ دے سکی اور قفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔

سیدنا شیخ عبدالعزیز دباغؒ کے حوالے سے "ابریز" میں مرقوم ہے۔ ولی میں یہ قدرت ہوتی ہے کہ وہ اگر کسی کے کان میں کوئی بات کہہ دے اور جب کہہ کر اُٹھے تو وہ شخص اور وہ ولی کسی قسم کے فرق کے معارف میں برابر ہو جاتے ہیں۔ یعنی ولیٔ کامل انسان کو ایک لحظہ کے اندر و اصل باللہؒ بنا سکتا ہے۔

اس واقعہ سے آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ حضرت محمد باقی باللہؒ نے خود نانبائی کو ولی بنا دیا تھا بلکہ یہ تو محض منشاءِ حق تعالیٰ تھی۔ حق تعالےٰ

ہی اس نانبائی کے ایثار سے خوش ہوئے تھے چنانچہ حضرت محمد باقی باللہؒ کو القا کیا گیا کہ نانبائی سے پوچھیں وہ کیا چاہتا ہے اور پھر نانبائی کو بھی القا کیا گیا کہ وہ وہی مانگے جو گذشتہ سطور میں ہم لکھ چکے ہیں چنانچہ نانبائی نے کہا کہ حضور آپ مجھے اپنے جیسا بنا دیں۔ اور پھر وہی ہوا جو حق تعالےٰ چاہتے تھے۔ دراصل کسی ولی سے جو خوارق (کرامات وغیرہ) ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ وہ سب حق تعالیٰ شانہٗ کی مرضی وارادہ کے مطابق ہوتے ہیں اور بعض اوقات تو ولی کو اپنی کرامات کا علم تک نہیں ہوتا۔ چنانچہ فقیر کا اپنا مشاہدہ ہے کہ ہمارے پیر و مرشد حضرت قطب الدین خان قلندرؒ سے کئی خوارق ظہور پذیر ہوئے۔ بعد میں جب ان سے۔ ان خوارق سے متعلق پوچھا گیا تو قبلہ شیخ صاحبؒ نے فرمایا مجھے ان کا علم نہیں۔

(و اللہ تعالےٰ اعلم)

اسرارِ ربّانی کا منکشف ہونا

اگر کوئی شخص مکمل طور پر شرعی اوامر و نواہی

پر پابند ہو اور اس کا شیخ بھی کامل اور تائید ایزدی شاملِ حال ہو تو شغلِ برزخِ اکبر ہی کے ذریعے اس پر اسرار ربانی منکشف ہو سکتے ہیں۔ اس کی بینائی کھول دی جاتی ہے۔ جس سے وہ آسمانوں اور زمینوں کو دیکھ سکتا ہے۔ اس کے کان کھول دیئے جاتے ہیں اور وہ اس فضائے بسیط میں پرندوں کے پر ہلانے کی آواز تک سن سکتا ہے۔ اس کی قوتِ شامہ کھل سکتی ہے چنانچہ وہ مٹی کی بُو تک سونگھ لیتا ہے۔ ہر مٹی کی علیحدہ بُو ہوتی ہے اسی طرح اس کی قوتِ ذائقہ کھل سکتی ہے چنانچہ وہ بغیر چکھے اشیاء کا ذائقہ معلوم کر لیتا ہے۔ اسی طرح اس کے دیگر قواء کھل سکتے ہیں چنانچہ اسے ایسے اسرار اور مشاہدے نصیب ہوتے ہیں جو الفاظ کی قیود سے آزاد ہیں۔

مجذوب صاحبِ تصرّف نہیں ہوتا

سیدنا شیخ عبدالعزیز دباغؒ نے فرمایا کہ جن لوگوں کی عقل "فتح" کی وجہ سے زائل ہو جاتی ہے (یعنی جن کا جسم انوار الٰہی کا متحمل نہیں

ہو سکتا وہ مجذوب بن جاتے ہیں) وہ قابلِ احترام ولی ہوتے ہیں مگر انہیں اولیاء کے ساتھ تصرّف کا اختیار نہیں دیا جاتا اور نہ ہی یہ غوث یا قطب بن سکتے ہیں تا آنکہ حق تعالیٰ شانہٗ دجال کو نکالنے کا ارادہ نہ فرمائیں۔ اس وقت ان لوگوں کے ہاتھ میں تصرّف دیا جائے گا پھر ان میں سے غوث بھی ہوں گے جس سے روئے زمین پر فساد اور نظام میں خلل عظیم واقع ہوگا۔" اسی لئے مجذوب کی پیروی کرنا جائز نہیں۔ بلکہ بہتر یہ ہے کہ مجذوب سے دور ہی رہا جائے مبادا وہ آپ کو جذب کر کے آپ کو بھی مجذوب بنا دے لیکن اگر شیخ (مرشد) کامل ہو تو پھر کوئی خطرہ نہیں۔

سلسلۂ خیالات کہاں سے کہاں جا نکلا ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ خوارق سے کوئی ولی اللہ نہیں بن جاتا۔

طریقہ

اپنے پسندیدہ آسن میں جولندھر عملِ تنفّس کے مطلوبہ چکّر سرانجام دینے کے بعد آسن

تبدیل کر کے (اگر آپ چاہیں تو وہی اندازِ نشست جس میں آپ نے جو لندھر عمل تنفس سرانجام دیا ہے اختیار کر سکتے ہیں) ایک منٹ بے حس و حرکت بیٹھے رہیں یا اگر چاہیں تو شیو آسن بھی سرانجام دے سکتے ہیں تاکہ آپ کا سانس نارمل ہو جائے۔

اب اپنے خیال پریشان سے کہیئے کہ میں ابھی شغل برزخِ اکبر کرنے لگا ہوں اس لیئے مجھے تنہا چھوڑ دیجئے کیونکہ اگر آپ حسب سابق تشریف لاتے رہے تو میں یہ شغل سرانجام نہ دے سکوں گا۔ لہٰذا اس وقت تک قدم رنجہ نہ فرمائیے جب میں شغل میں منہمک رہوں۔ یہ چند فقرے دہرانے کے بعد اپنی توجہ دونوں ابروؤں کے درمیان والی جگہ پر مذکور کر دیجئے اور تصور یہ کیجئے کہ اسم ذات یعنی لفظ "اللہ" سنہری حروف میں لکھا ہوا آپ کی دونوں ابروؤں کے درمیان چمک دمک رہا ہے۔ اور اس متبرک لفظ "اللہ" سے نورانی شعائیں پھوٹ کر آپ کے سراپا کو منوّر کر رہی ہیں اور یہ کہ آپ کا جسم سراپا نور بنتا جا رہا ہے اور واقعی ایک دن ایسا آتا ہے کہ عامل کا جسم واقعی

نور میں غرق ہو جاتا ہے۔ جسم کے ارد گرد بجلیاں سی کوندتی ہوئی نظر آنے لگتی ہیں۔ اسی دوران طالب میں پیش بینی کی صلاحتیں اجاگر ہو جاتی ہیں اور ایسے ایسے اسرار منکشف ہوتے ہیں جو نہ کسی نے دیکھے نہ سُنے۔

مزید ہدایات

شغل برزخ اکبر کے دوران گوشت، انڈا، مچھلی، لہسن، پیاز، نمک اور دیگر محرک باہ سے مکمل پرہیز کیا جاتا ہے۔ کبھی کبھار بکرے کے گوشت کی ایک آدھ بوٹی اور شوربا کھایا جا سکتا ہے تاکہ منہ کا ذائقہ بدلتا رہے اور پروٹینز کی کمی بھی پوری ہوتی رہے۔

خوراک کے بارے میں حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ حجتہ اللہ البالغہ میں رقمطراز ہیں۔
"ایک شخص کوئی ایسی غذا کھا لیتا ہے جو محرک باہ ہے تو طبعاً اس کے دل میں ایسے خیالات پیدا ہوتے ہیں جن کا تعلق صنفی خواہش پورا کرنے سے ہے اور یہی خیالات اس سے ناشائستہ حرکات صادر ہونے کا باعث بنتے ہیں"۔ اسی لئے یہ

فقیر ہمیشہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ کبھی بھی پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا جائے اور کچھ بھوک رکھ کر دسترخوان سے اُٹھ جانا چاہیئے۔ نیز مرغن اور ثقیل غذائیں بھی نہ کھائی جائیں کیونکہ یہ انسان کو سست اور جلد بوڑھا کر دیتی ہیں۔

صنفی خواہش

بہتر ہے صنفی خواہش پر کنٹرول کیا جائے۔ اگر طالب اس پر قادر نہ ہو تو پھر سخت اشتہا کی حالت میں اس کی اجازت دی جا سکتی ہے۔ یوگا کی دیگر ورزشیں جو آپ کر رہے ہوں، کر سکتے ہیں۔ مگر شغلِ برزخ اکبر اور ان ورزشوں کے درمیان کم از کم پندرہ منٹ تک کا وقفہ ہونا چاہیئے تاکہ آپ کے سانس کی آمد و رفت بالکل نارمل ہو جائے۔

شغلِ ماہ بینی

محمد شبیر قادری

ہائے وہ لوگ جو اک لمحہ اچانک مل کر
زندگی بھر کے لئے دل میں سما جاتے ہیں

آپ کا واسطہ بھی ایسے لوگوں سے پڑا ہوگا جن کی بے پناہ مقناطیسی کشش اور پُر وقار شخصیت کے باعث آپ غیر ارادی طور پر ان کی طرف کھنچتے چلے گئے ہوں گے۔ ان کی مسحور کن نگاہیں آپ کے دل میں سما گئی ہوں گی۔ اس وقت جی چاہتا ہوگا کہ کاش! اُن سے قربت کے لمحات طویل سے طویل تر ہوتے جائیں۔

بعض لوگ بالکل حسین و جمیل نہیں ہوتے بس واجبی سے ہوتے ہیں۔ رنگ تک صاف نہیں ہوتا۔ مگر نامعلوم کیوں دل ان کی طرف کھچتا ہوا چلا جاتا ہے اور ان کی نگاہ التفات سے ہم بے پناہ مسرّت سے سرشار ہو جاتے

ہیں۔

ہٹلر، میسولینی، راسپوتین کا نام تو آپ نے سنا ہوگا۔ یہ سب بے پناہ مقناطیسی شخصیت کے مالک تھے۔ خواتین تو ان کے ایک اشارے پر جان تک نچھاور کرنے کو تیار رہتی تھیں۔ دراصل ہر شخص کے جسم کے ارد گرد ایک "ہالۂ نور" ہوتا ہے جسے مقناطیسی ہالہ بھی کہتے ہیں۔ یہ ہالۂ نور جس قدر طاقتور ہوتا ہے اور جس قدر اس کی لہریں دور دور تک جاتی ہیں اسی قدر انسان کی شخصیت پُرکشش، طلسماتی اور مسحورکن ہوتی ہے۔ جس قدر یہ ہالۂ نور کمزور، ناتواں اور ماندہ ہوتا ہے۔ اسی لحاظ سے اس شخص کی کشش دوسروں کے لئے کم تر ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ بعض افراد سے تو بات کرنے کو بھی جی نہیں چاہتا۔ طبیعت چاہتی ہے کہ اس شخص سے دور رہا جائے۔

طاقتور ہالۂ نور بعض افراد میں پیدائشی طور پر قدرت کی طرف سے ودیعت ہوتا ہے لیکن بعض لوگ اسے مختلف ریاضتوں سے طاقتور بنا دیتے ہیں۔ ہٹلر اور میسولینی میں تو یہ ہالۂ نور پیدائشی

طور پر طاقتور تھا مگر مشہور ہے کہ شیطان صفت روسی راہب راسپوتین نے اسے مختلف ریاضتوں کی مدد سے طاقتور بنایا تھا۔

راسپوتین کون تھا؟

راسپوتین رازِ روس کے زمانے میں ایک دور افتادہ گاؤں میں پیدا ہوا۔ باپ کا سایہ بچپن ہی سے سر سے اٹھ گیا لہٰذا تعلیم حاصل نہ کر سکا اور آوارہ گردی کرنے لگا اس دوران میں اس کی ملاقات کسی راہب سے ہو گئی جو "ورکھو ٹور" کی خانقاہ واقع سائبیریا میں مقیم تھا۔ راسپوتین نے اس سے علوم مخفی کی تعلیم حاصل کی اور مختلف ریاضتیں سرانجام دینے لگا۔ بعض کے نزدیک "ماہ بینی" ان ریاضتوں میں سرفہرست ہے۔ راسپوتین نے اس ریاضت کی بدولت اپنی ذات میں بے پناہ مقناطیسی کشش پیدا کر لی۔ علاوہ ازیں اس میں "شفابخش" قوتیں بھی بیدار ہو گئیں۔ چنانچہ جب وہ کسی بیمار کو ہاتھ لگا دیتا تو بیمار اچھا ہو جاتا۔

رفتہ رفتہ راسپوتین کی شہرت بڑھتی گئی۔ حتیٰ کہ

زارِ روس کی بیوی ملکہ زارینہ تک جا پہنچی جس کا اکلوتا بچّہ بچپن ہی سے کمزور، لاغر اور فالج زدہ تھا۔ چنانچہ راسپوتین کو بلایا گیا تاکہ وہ زارِ روس کے اکلوتے بچّے کو ٹھیک کر دے۔ بڑی شان و شوکت سے اسے محل میں لایا گیا۔ محل کے ایک وسیع و عریض خوبصورت اور سجے ہوئے کمرے میں زارِ روس ملکہ زارینہ اور دیگر حکّام اعلیٰ بیٹھے تھے اور درمیان میں تخت پر بیمار بچّہ بیٹھا ہوا تھا جو چلنا تو کجا اٹھ کر کھڑا بھی نہیں ہو سکتا تھا۔ جب راسپوتین دروازے پر آیا تو وہ اپنے دونوں ہاتھ کمر پر رکھ کر کھڑا ہو گیا۔ اس نے کسی تعظیمی لوازم کی پرواہ تک نہ کی، نہ جھک کر بادشاہ کو سلام کیا بلکہ گونجدار آواز میں بولا، بیمار بچّہ کہاں ہے؟ راسپوتین کے ہالہ نور کی طاقتور لہریں تمام محل پر چھا چکی تھیں۔ کسی میں بات کرنے کا یارانہ تھا۔ سبھی گُم سُم بیٹھے تھے۔ حتیٰ کہ اس نے دوبارہ تحکمانہ لہجے میں پوچھا بیمار بچّہ کہاں ہے؟

ملکہ زارینہ نے ہاتھ کے اشارے سے بتایا کہ بچّہ تخت پر بیٹھا ہے۔ راسپوتین نے بچّے کو

مخاطب کر کے کہا، نیچے کھڑے ہو جاؤ۔ بچہ کھڑا ہو گیا پھر کہا، اب چلو۔ معذور بچہ چلنے لگا۔ کہا پورے کمرے کا چکر لگاؤ۔ بچے نے پورے کمرے کا چکر لگایا۔ پھر کہا اچھا اب واپس تخت پر بیٹھ جاؤ۔ بچہ واپس جا کر تخت پر بیٹھ گیا۔ اب راسپوتین نے کہا۔ آج کا علاج ختم باقی علاج کل کیا جائے گا۔ اور کمرے سے باہر چلا گیا۔

راسپوتین اس طلسماتی قوت کی بدولت آہستہ آہستہ بادشاہ اور ملکہ پر چھا گیا اور روس کا بے تاج بادشاہ بن گیا۔ نہ صرف ملکہ زارینہ بلکہ شاہی محل کی شہزادیاں اس کے ابرو کے ایک اشارے پر جان چھڑکتی تھیں۔ خود بادشاہ اس کے مشورے کے بغیر کوئی کام نہ کرتا تھا۔ روسی عوام میں ہلچل مچ گئی اور وہ اس کے خلاف ہو گئے مگر بادشاہ اور ملکہ اس کی شخصیت سے اس قدر مسحور ہو چکے تھے کہ کوئی بات اس کے خلاف سنتے ہی نہ تھے۔ راسپوتین ہر وقت شراب کے نشے میں دھت رہتا اور حسین و جمیل شہزادیاں اس کے ارد گرد جھرمٹ کئے رہتیں۔

چنانچہ اسے ایک دفعہ زہر دیا گیا مگر زبردست قوتِ ارادی کے باعث زہر نے بھی اس پر اثر نہ کیا۔ پھر اس پر بیک وقت ریوالور سے چھ گولیاں چلائی گئیں چھ گولیاں سینے میں کھا کر بھی وہ ایک گھنٹہ تک بے پناہ قوتِ ارادی کے باعث پڑا تڑپتا رہا بلکہ ایک بار تو وہ اٹھ کر بیٹھ گیا مگر پھر بہت زیادہ خون بہہ جانے کے باعث انتقال کر گیا۔ دوسرے روز اس کی لاش ایک یخ بستہ دریا کے پل کے نیچے خون میں لت پت پڑی ہوئی ملی۔

یہ تھی اس شیطان صفت راہب کی داستان جس نے اپنے علم اور ریاضتوں کی بدولت بے پناہ قوتیں اجاگر کر لی تھیں مگر انہیں غلط استعمال کیا۔ اگر وہ ان قوتوں کو انسانیت کی بھلائی کے لئے استعمال کرتا تو آج اسے "شیطان صفت راہب" نہ کہا جاتا۔ بلکہ اس کا نام احترام سے لیا جاتا۔

پنسلین کے موجد ڈاکٹر فلیمنگ سے کون واقف نہیں۔ ابو علی سینا کی خدمات کا کون معترف نہیں۔ فیثا غورث، جالینوس، ارسطو، افلاطون کے اقوال آج بھی مشعلِ راہ ہیں۔ حضرت غوث اعظمؒ، امام

غزالیؒ ، امام فخر الدین رازیؒ، حضرت مجدد الف ثانیؒ حضرت شاہ ولی اللہ کی دین کے لئے خدمات کو کون نہیں سراہتا - مگر راسپوتین کے نام کے ساتھ "شیطان صفت" کا لاحقہ لازم و ملزوم ہو گیا ہے، کیونکہ اس نے خداداد صلاحیتوں اور قوتوں کا غلط استعمال کیا جو وہ انسانیت کی بھلائی کے لئے استعمال کر سکتا تھا۔

خیالات کا سلسلہ کہاں سے کہاں جا نکلا ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ یہ ہالۂ نور مختلف ریاضتوں سے بھی طاقتور بنایا جا سکتا ہے - جن میں سرفہرست "ماہ بینی" ہے۔

چاند کا جذبات پر اثر

جس طرح چاند کی کشش سمندر میں طوفاں بپا کر دیتی ہے اسی طرح چاند ہمارے جذبات کو چھیڑ کر ان میں سمندر کا سا تلاطم پیدا کر دیتا ہے - ماہ بینی کی ریاضت انسانی دماغ کی سپر نارمل قوتوں کے بیدار کرنے میں بڑی اہمیت کی حامل ہے - سُنا ہے خواجہ حسن نظامیؒ بھی برس ہا برس تک شغل ماہ بینی کرتے رہے تھے - شاید

یہی وجہ تھی کہ مرحوم کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کا کسی میں یارا نہ تھا۔ جو بھی آپ کے سامنے جاتا دم بخود ہو جاتا تھا۔ مشہور شاعر میر تقی میر بھی ماہ بینی کے عامل تھے۔ اور اپنی محبوبہ کا چہرہ چاند میں دیکھا کرتے تھے۔ غرضیکہ اس ریاضت کو عرصۂ قدیم سے دیگر ریاضتوں پر فوقیت دی جاتی رہی ہے اور اس کے اثرات دُور رس مرتب ہوتے رہے ہیں۔

سحر اور جادو وغیرہ کے عمل بھی چاند کی تاریخوں کو مدِّ نظر رکھ کر کیۓ جاتے ہیں مثلاً محبت و الفت کے عمل چاند کے پہلے ہفتے میں کیۓ جاتے ہیں جب کہ بغض و عداوت، کسی کو تکلیف پہنچانے یا ہلاک کرنے کے عملیات چاند کی آخری تاریخوں میں کیۓ جاتے ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ بعض حسّاس افراد چاند کی اوّل تاریخوں میں ہشاش بشاش رہتے ہیں اور بے پایاں مسرّت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کے برعکس چاند کی آخری تاریخوں یعنی تاریک راتوں میں ان پر پژمردگی، بے اطمینانی اور بے چینی چھا جاتی ہے۔ چاند خصوصیّت کے ساتھ حساس لوگوں پر شدّت

سے اثر انداز ہوتا ہے، اس لئے حساس افراد مشق ماہ بینی سے بہت جلد فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ماہ بینی ان کے لئے خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہے اس لئے یہ ریاضت کسی استاد کی نگرانی کے بغیر نہیں کرنی چاہیئے اور اپنے احوال سے ہر ہفتہ استاد کو آگاہ کیا جانا چاہیئے۔

ماہ بینی کی تکنیک

آپ اپنے صحن یا چھت پر جہاں شور و غل نہ ہو اور تنہائی میسر ہو چٹائی یا چاندنی بچھا کر اپنا پسندیدہ اندازِ نشست اختیار کر کے جولندھر عملِ تنفس کے مطلوبہ چکر سرانجام دے کر ایک منٹ کے لئے بے حس و حرکت بیٹھ جائیں یا اگر چاہیں تو لیٹ کر شیو آسن بھی سرانجام دے سکتے ہیں تاکہ آپ کا سانس نارمل ہو جائے۔ اب آپ چاند کی طرف پوری یکسوئی کے ساتھ پلک جھپکائے بغیر تکنا شروع کر دیجئے اور دیکھئے کہ چاند کے اندر آپ کو کیا نظر آتا ہے۔ شروع شروع میں آپ کو عجیب و غریب شکلیں

نظر آئیں گی کبھی وہ غائب ہو جایا کریں گی ، پھر دوبارہ پردۂ فلم کی طرح نمودار ہو جایا کریں گی ۔ کچھ عرصے کے بعد تمام شکلیں غائب ہو کر چاند پر لق و دق صحرا نمودار ہو سکتے ہیں یا سمندری طوفان مجسّم حقیقت بن کر پیش ہو سکتے ہیں ۔ ایسے میں کوئی حسینہ محوِ رقص ہو سکتی ہے ۔ غرضیکہ ہم کچھ متعیّن نہیں کر سکتے کہ آپ کو سطح چاند پر کیا نظر آتا ہے ۔ جو کچھ بھی نظر آئے ہمیں آگاہ کرتے رہیئے پہلے دن تین منٹ تک ماہ بینی کیجئے کیونکہ تقریباً دو منٹ بعد آپ کا چاند سے مقناطیسی رابطہ قائم ہو جائے گا ۔ جونہی آپ کا چاند سے مقناطیسی رابطہ قائم ہو جائے گا ۔ توانائی کی رو جو ہر لمحے بہہ کر ضائع ہو رہی ہے ۔ رُک کر ذخیرہ ہونا شروع ہو جائے گی اور آپ کی سُپر نارمل قوتیں بیدار ہونی شروع ہو جائیں گی ۔ اسی طرح ہر ہفتے ایک منٹ کا اضافہ کرتے جایئے حتیٰ کہ تیس منٹ تک پہنچ جایئے ۔

ماہ بینی کے دوران مسائل اور ان کا حل

چاند ہر روز مقررہ وقت پر طلوع نہیں ہوتا

اس لئے کچھ عرصہ بعد یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے کہ سرِشام ہی چاند سر پر آ جاتا ہے لہٰذا اسے کیسے دیکھا جائے ۔ اس قسم کے مسئلے سے نپٹنے کے لئے آپ چادر یا فرش پر لیٹ کر ماہ بینی کر سکتے ہیں ۔

دوسرا مسئلہ ان دنوں کا ہے جب چاند سرے سے نظر ہی نہیں آتا ۔ ان دنوں میں معمول کو جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل عمل سرانجام دیجیے ۔

چاند کے بغیر چاند بینی

جو لندھر عمل تنفس سر انجام دے کر ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر کے بیٹھ جایئے ۔ آنکھیں بند کر دیجیے اور " چشمِ باطن " سے تصور کیجیے کہ چاند جو ہر روز آپ دیکھتے ہیں مجسم حقیقت بن کر آپ کی آنکھوں کے سامنے بڑی آب و تاب سے چمک دمک رہا ہے ۔ یاد رہے کہ آپ کی آنکھیں بند ہیں اور سامنے چاند کا سرے سے وجود نہیں وہ کسی اور سرزمین پر چمک رہا ہے مگر آپ تصور ہی

تصور میں چمکتا دمکتا بعینہ وہی چاند دیکھ رہے ہیں۔ دوسرے ماہ جب چاند دوبارہ آسمان پر جلوہ افروز ہو تو دوبارہ اسے اپنی ظاہری آنکھوں سے دیکھنا شروع کر دیجیے اور جو احول پیش آئیں اس سے راقم کو آگاہ فرمایئے۔

شغل شمس بینی

شمس بینی صرف طلوع و غروبِ آفتاب کے وقت کی جاتی ہے۔ یعنی آفتاب کے طلوع ہونے سے لے کر پندرہ منٹ تک یا غروب ہونے سے پندرہ منٹ پہلے شروع کر کے غروب ہونے تک کی جاتی ہے۔ اگر صبح و شام شمس بینی کی جائے تو سبحان اللہ!

ہاں تو طلوعِ آفتاب سے بیس منٹ پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے اور اپنا پسندیدہ آسن اختیار کر کے جولندھر عملِ تنفس شروع کیجئے اس کے لئے کسی اونچی جگہ مثلاً چھت کا انتخاب کیجئے۔ جہاں سے طلوع یا غروبِ آفتاب کا منظر بخوبی دکھائی دیتا ہو۔ عملِ تنفس کے پندرہ چکر پورے کرتے ہوئے ہر دوسرے چکر کے بعد ایک نظر سامنے افق پر بھی ڈال لیا کیجئے تاکہ جونہی دروازۂ خاور کھلے آپ جولندھر عملِ تنفس کو ختم کر کے شمس بینی

کا آغاز کر سکیں۔

ایک بات کا خاص خیال رکھیں کہ جو چکّر آپ شروع کر چکے ہوں اسے ہر حال میں مکمل کریں اس چکّر کو درمیان میں چھوڑ کر شمس بینی ہرگز نہ کی جائے خواہ آفتاب نکلنا شروع ہی کیوں نہ ہو جائے یہ ایک سخت تاکید ہے۔

ہاں تو جونہی آفتاب کی لال تھالی اُفقِ مشرق پر نمودار ہو آپ جالندھر عملِ تنفّس کے آخری چکّر کو ختم کرکے اپنی نظریں اس پر گاڑ دیں۔ اور تصوّر یہ کریں کہ حق تعالیٰ شانہٗ نے جو توانائیاں اور قوّتیں آفتاب کو عطا فرمائی ہیں وہ آپ آنکھوں کی راہ اپنے جسم میں منتقل کر رہے ہیں۔ اور آپ کی ٹیلی پیتھی کی صلاحیتیں بیدار ہو رہی ہیں۔

شمس بینی کے دوران آنکھ نہ جھپکائیں اگر آغاز میں ایسا ہو جائے تو چنداں مضائقہ نہیں۔ وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ آپ میں یہ قوّت پیدا ہو جائے گی کہ بغیر کسی دشواری کے پندرہ منٹ تک شمس بینی کر سکیں۔

شمس بینی کے دوران اگر کوئی غیر متعلقہ خیال ذہن میں آئے اسے آہستگی سے ہٹا دیں اور

اپنی توجّہ واپس آفتاب پر مرکوز کرکے یہ سوچیں کہ آفتاب اپنی تمام قوّتیں اور توانائیاں آپ کو منتقل کر رہا ہے اور آپ انہیں آنکھوں راہ سے جذب کر رہے ہیں۔

پہلے دن تو صرف پانچ منٹ تک شمس بینی کیجئے۔ پھر ہر ہفتے ایک منٹ کا اضافہ کرتے جایئے حتیٰ کہ پندرہ منٹ تک پہنچ جائیں۔ ایسے ہی اگر آپ غروب آفتاب کے وقت شمس بینی کرنا چاہیں تو ابتدا غروب آفتاب سے صرف پانچ منٹ پہلے کریں، حتیٰ کہ آفتاب غروب ہو جائے اور ہر ہفتے ایک منٹ کا اضافہ کرتے ہوئے پندرہ منٹ تک لے جائیں۔ اگر کسی دن آسمان پر بادل ہوں اور سورج دکھائی نہ دے رہا ہو تو پھر آنکھیں بند کرکے چشمِ تصور میں طلوعِ آفتاب کا نقشہ ذہن میں جمائیں مگر ناغہ نہ ہونے دیں۔

ہم ایک بار پھر آپ کو تنبیہہ کرتے ہیں کہ استاد کی نگرانی کئے بغیر شمس بینی ہرگز نہ کی جائے کیونکہ استاد مزاج کے مطابق ردّو بدل کرتا رہتا ہے اس طرح متبدی نقصان سے بچ جاتا ہے۔

شمس بینی کے دوران میں گوشت، انڈا، مچھلی

اور دیگر محرک اشیاء کا مکمل پرہیز تو نہیں البتہ انہیں کم سے کم استعمال کیجئے۔ علاوہ ازیں صنفی خواہش کو بھی اعتدال کے ساتھ پورا کیا جائے تاکہ آپکی جنسی توانائی مخفی اور خوابیدہ قوتوں کو اجاگر کرنے میں آپ کی مدد کر سکے۔

شمس بینی کے خاتمے کے بعد آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیجئے۔ اور کچھ دیر کے لئے آنکھیں بند رکھئے۔ اس انداز نشست کو ختم کرنے کے فوراً بعد شیو آسن سرانجام دیجئے جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔

شمس بینی کا کورس بھی دیگر اشغال کی طرح تین سال کا ہے۔

شغل آئینہ بینی

حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے تعلیم غوثیہ میں مرقوم ہے "ایک بڑے آئینے کو اپنے روبرو رکھے لیکن نظر سے ذرا بلند ہو اور ٹکٹکی باندھ کر آئینہ کو دیکھنا شروع کرے اور پلک نہ مارے۔ اور "یا حیّ یا قیّوم" کو دل میں پڑھتا رہے اور وقت کو بڑھائے حتیٰ کہ تین گھنٹہ کی نوبت پہنچے اور اپنی پتلی یعنی مردم چشم پر نگاہ کو قائم کرے ہر گاہ کہ طالب کی نگاہ مردم چشم کی مردمک پر پڑے گی اس وقت جو حال وارد ہوگا اس کا میں بیان نہیں کرسکتا ہاں اتنا کہتا ہوں کہ آنکھوں کی پتلیاں صعود کر کے ام الدماغ کے نقطہ اخفیٰ میں داخل ہو کر سویدائے قلب میں قائم ہوں گی اور ظاہر و باطن ایک ہو جائے گا۔"

یہ ہیں اپنے وقت کے قلندر حضرت غوث

علی شاہؒ کے ارشادات - اب ہم قارئین کی سہولت کے لئے اس شغل کی تشریح کرتے ہیں -

اشغال میں سے شغلِ آئینہ کو بڑی اہمیت حاصل ہے - اِسی لئے اِس شغل کو بڑے بڑے عُلمائے نفس نے اختیار کیا ہے - یہ شغل بلکہ تمام اشغال بغیر وضو نہ کئے جائیں - طہارت کا خاص خیال رکھا جائے - خصوصیت کے ساتھ شغلِ آئینہ "جلالی شغل" ہے اسی لئے یہ شغل کرتے ہوئے جتنی احتیاط کی جائے بہتر ہے -

ہاں تو آپ پہلے اپنا پسندیدہ اندازِ نشست اختیار کر کے جولندھر عمل تنفس (پروگرام کے مطابق) سر انجام دیں اور پھر ایک منٹ شیو آسن کریں - اس کے پھر ایک بڑے سائز کا آئینہ جو تقریباً آپ کے چہرے کے برابر ہو اپنے کمرے کی شمالی دیوار پر اِس طرح لگائیں کہ اگر آپ اس کے سامنے اپنے پسندیدہ آسن میں بیٹھیں تو آپ کی آنکھوں سے چار تا چھ انچ بلند ہو -

اب آپ اس آئینے سے ایک فٹ کے فاصلے پر اپنے پسندیدہ آسن میں بیٹھ کر اپنی

آنکھوں میں تکنا شروع کر دیں کوشش آپ کی یہ ہو کہ آپ کی نگاہ آپ کی آنکھ کی پتلیوں میں پڑے۔ پلک نہ جھپکائیں اور آہستہ آہستہ "یاحیُّ یاقیومُ" کا ورد بھی شروع کر دیں۔

پہلے روز فقط پانچ منٹ تک یہ عمل سرانجام دیں پھر ہر ہفتے ایک ایک منٹ کا اضافہ کرکے تیس منٹ تک لے جائیں۔ تیس منٹ سے زیادہ ہرگز نہ کریں۔ اگرچہ ہمارے پیرو مرشد صاحبؒ نے تین گھنٹے تک یہ عمل کرنے کو کہا ہے۔ مگر فی زمانہ ہم میں اتنی طاقت نہیں کہ ایک ہی نشست میں تین گھنٹے گذار کر اس زبردست شغل کے انوار برداشت کرسکیں۔

شغلِ آئینہ کا دوسرا طریقہ

یہ طریقہ پہلے کی نسبت قدرے آسان ہے اور یہ شغل پہلے ہی دن پندرہ منٹ تک کیا جا سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہی ہے کہ اپنے چہرے کے برابر یا اس سے قدرے بڑا آئینہ اپنے کمرے کی شمالی دیوار کے ساتھ اس طرح لگائیں کہ آپ جب اس آئینہ کے سامنے

اپنے پسندیدہ انداز میں بیٹھیں تو یہ آپ کی آنکھوں سے ذرا اونچا ہو۔ اب آپ اس آئینے کے سامنے بیٹھ کر اپنے پسندیدہ آسن میں جولندھر عمل تنفّس کے مقرّرہ چکّر سرانجام دیں اور پھر ایک منٹ تک شیو آسن سرانجام دیں۔ شیو آسن ختم کرنے کے بعد اس آئینے کے سامنے ایک فٹ کے فاصلے پر بیٹھیں اور اپنی تصویر پر نظریں اجنّ چکّر (دونوں ابروؤں کے درمیان والی جگہ) پر جما دیں۔ پلک نہ جھپکیں اور ورد "یاحیُّ یا قیومُ" شروع کر کے شغل کے خاتمے تک اسے جاری رکھیں۔

تقریباً ایک سال دس ماہ بعد اجنّ چکّر کے مقام سے شعلے دکھائی دینے لگتے ہیں اور بعض افراد اپنے آپ کو ہوا میں معلّق پاتے ہیں یہ روحی قوتوں کی بیداری کی علامت ہوتی ہے چنانچہ ایسے مواقع پر اُستاد یا گرُو کو آگاہ کر دیا جائے۔ اِس قسم کی کرشمہ سازیوں سے پریشان یا خوف زدہ ہونے کی ضرورت نہیں

بلکہ پوری یکسوئی اور ذوق و شوق سے یہ
مشقیں جاری رکھی جائیں۔

شغلِ گلگشت

یہ شغل تبت کے لاماؤں ، تھائی لینڈ کے بدھ بھکشوؤں اور بھارت کے تنتر یوگیوں میں ہزار ہا سال سے مُروّج ہے ۔ یہ شغل دیگر تمام اشغال سے یکسر مختلف ہے کیونکہ تمام قسم کے مراقبے یا اشغال خاص انداز ہائے نشست مثلاً پدم آسن، وجر آسن ۔ سدھ آسن اور یوگا بٹ آسن وغیرہ اختیار کر کے سرانجام دیئے جاتے ہیں جبکہ ، یہ واحد شغل ہے ، جو کہ نشست کی بجائے متحرک حالت میں سرانجام دیا جاتا ہے ۔

اِس شغل کی منفرد خصوصیّت یہ ہے کہ دورانِ شغل متحرک رہنے کے باعث دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے ، حرکتِ قلب اور رفتارِ تنفّس مقابلتاً بڑھ جاتی ہے جبکہ دیگر اشغال میں اِس کے برعکس دورانِ خون سُست ، حرکتِ قلب اور تنفّس کی رفتار کم ہو جاتی ہے ۔ جہاں تک خیالات

کے دھارے کو ایک نقطہ پر مرکوز کرنے کا تعلق ہے تو یہ شغل کئی اشغال سے آسان اور افضل سمجھا جاتا ہے۔

چار گھنٹوں کی نیند

ماہرینِ یوگ کے مطابق ایک صحت مند انسان کے لیئے فقط چار گھنٹوں کی گہری نیند کافی ہے۔ بشرطیکہ ہم بستر پر لیٹتے ہی آنِ واحد میں گہری نیند میں چلے جائیں۔ عموماً ہوتا یہ ہے کہ جب ہم بستر پر لیٹتے ہیں تو ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ تک غنودگی یا نیم خفتگی کی حالت میں رہتے ہیں پھر کہیں گہری نیند میں جاتے ہیں۔ ایسے ہی چار گھنٹوں کی نیند کے بعد آہستہ آہستہ بیدار ہونے میں بھی ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ لگ جاتا ہے۔

ماہرینِ یوگ کے مطابق گہری نیند کے آغاز اور پھر بیدار ہونے میں جو ہم دو یا تین گھنٹے صرف کرتے ہیں یہ وقت کا ضیاع ہے۔ شغلِ گلگشت کے ذریعے ہم آنِ واحد میں گہری نیند لانے پر قادر ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ دیگر اشغال

اور مراقبے بھی بہت جلد گہری نیند لانے میں مُمِد ثابت ہوئے ہیں مگر یہ شغل بے بدل ہے۔ چنانچہ جب بھی آپ کو تفکرات یا کئی دیگر نامعلوم وجوہ کے باعث نیند نہ آرہی ہو تو آپ اِس شغل سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ شغل گلگشت کے چند چکر سر انجام دیجئے جب آنکھیں نیند سے بوجھل ہونے لگیں تو روشنی گل کر کے آرام دہ بستر پر لیٹ جائیے، یقین جانیئے چند ہی لمحوں بعد آپ گہری اور میٹھی نیند کے مزے لے رہے ہوں گے۔

ایک غلط فہمی اور اِس کا ازالہ

بعض قارئین کو یہ غلط فہمی ہو سکتی ہے کہ اِس شغل کا مقصد فقط گہری اور میٹھی نیند لانا ہے۔ ہرگز نہیں یہ اِس شغل کی اضافی خصوصیت ہے۔

تنتر یوگ کے کئی مکتبہ ہائے فکر، آغاز میں چیلے کو فقط اسی شغل کی تعلیم دیتے ہیں۔ جب چیلا اِس راہ پر چل نکلتا ہے اور اس کے خیالات میں یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے تب اُسے دیگر قوی الاثر اشغال کی تعلیم دی جاتی ہے۔

دنیا کی مختلف افواج میں نئے رنگروٹ کو پہلے پہل سلو مارچ (SLOW MARCH) سکھائی جاتی ہے، جو اس شغل سے مشابہت رکھتی ہے۔ مقصد یہ کہ رنگروٹ اس طرح ڈسپلن کا پابند ہو جائے، بعد ازاں اسے پریڈ اور دوسرے معمولات سیکھنے میں کسی قسم کی دشواری نہ ہو۔ یہی حال شغل گلگشت کا ہے۔ دیگر قوی الاثر اشغال سے پہلے یہ شغل اسی لئے سکھایا جاتا ہے تاکہ طالب بآسانی دیگر اشغال پر گامزن ہو سکے۔

مراقبہ ہائے زین
ZEN MEDITATIONS

مراقبہ ہائے زین (ZEN MEDIATIONS) میں بھی اس شغل کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ مراقبہ ہائے زین پر شہرہ آفاق کتاب "سٹیپتھن سُت" (SATIPATTHANA) میں ہے "دماغ کی اُچھل کود کو مُقیّد کرنے میں شغلِ گلگشت (WALKING-MEDITATON) — بے بدل ہے یہ شغل دماغ کو جلا بخش کر اسے تر و تازہ کرنے کے علاوہ بعض غیر مرئی قوتوں کو بھی بیدار کرتا ہے۔

طریقہ

شغلِ گلگشت عام طور پر کسی باغیچہ میں جہاں گھاس لگی ہو ننگے پاؤں علی الصباح سرانجام دیا جاتا ہے۔ اگر گھاس پر شبنم کے موتی بکھرے ہوں تو سبحان اللہ۔ گھاس کا تختہ اتنا کشادہ ہو کہ آپ کم از کم پچاس قدم چل سکیں تاکہ بار بار واپس مڑنے میں آپ کی توجہ میں خلل نہ پڑے۔

ہاں تو شغلِ گلگشت سے پہلے بیس چکر حسبِ معمول جولندھر عملِ تنفس کے سرانجام دے کر کھڑے ہو جائیں اپنے دونوں بازو اپنے پہلوؤں کے ساتھ لگائیں اور گردن کو جھکا کر نگاہیں اور توجّہ اپنے دائیں پاؤں پر مرکوز کر دیں، اب دایاں پاؤں اٹھائیں۔ آگے بڑھائیں اور گھاس پر رکھ دیں، یاد رہے کہ آپ کی نگاہیں دائیں پاؤں پر مرکوز ہیں۔ اب نگاہیں دائیں پاؤں سے ہٹا کر بائیں پاؤں پر لائیں۔ بایاں پاؤں اوپر اٹھائیں آگے بڑھائیں اور گھاس پر رکھ دیں۔ اسی طرح باری باری نگاہیں دائیں اور بائیں پاؤں پر مرکوز کرتے ہوئے آگے بڑھتے جائیں حتیٰ کہ تقریباً

پچاس قدم طے کر لیں ۔ پچاس قدم کا اندازہ آپ اس شغل کے شروع کرنے سے پہلے چل کر اور قدم گن کر کر لیں اور کوئی جگہ مقرر کر لیں مثلاً یہ کہ یہاں سے فلاں پودے تک پہنچنے پر پچاس قدم بنتے ہیں۔

(پچاس قدم مقرر کرنا ضروری نہیں ۔ پچاس کی بجائے چالیس قدم بھی ہو سکتے ہیں اور ساٹھ بھی قدموں کی کم و بیشی سے کوئی فرق نہیں پڑتا ۔

ہاں تو پچاس قدم چلنے کے بعد واپس مڑیں اور اُسی طرح اپنی نگاہیں اور توجہ ہر قدم پر مرکوز کرتے ہوئے واپسی کا فاصلہ طے کریں ۔ یہ عمل آدھ گھنٹے کا ہے ۔

اگر ایسا باغیچہ نہ ملے جہاں سبزہ ہو تو پھر یہ شغل عام میدان میں یا گھر کے صحن یا برآمدے میں بھی کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ میدان یا گھر کے صحن میں اتنی جگہ ہو کہ آپ کم از کم بیس قدم بغیر مڑے چل سکیں ۔

شغلِ تنفّس

حسبِ معمول بیس چکّر جولندھر عملِ تنفّس کے بعد ایک سے پانچ منٹ تک شو آسن سر انجام دیجیے بعد ازاں اپنا پسندیدہ آسن اختیار کر کے آنکھیں بند کر لیجیے اور اپنے پورے جسم کا جائزہ لیجیے کہ آپ کے کسی حصّۂ جسم میں کھچاؤ یا تناؤ کی کیفیّت تو نہیں۔ اگر ہے تو اسے دُور کر دیجیے اور اسی طرح بے حس و حرکت پانچ منٹ تک بیٹھے رہیے۔ اس دوران میں دماغ کو آزاد چھوڑ دیجیے۔ اپنی طرف سے کوئی خیال اس پر مسلّط نہ کیجیے وہ جو کچھ چاہے سوچے۔ آپ خاموش تماشائی بنے اس کی اچھل کود سے لطف اندوز ہوتے رہیے۔

تقریباً پانچ منٹ (پانچ منٹ کا فقط اندازہ کیجیے پانچ کی بجائے چار بھی ہو سکتے ہیں اور چھ بھی وقت کی اس کمی بیشی سے کوئی فرق نہیں

پڑتا ہمارا مقصد تو فقط دماغ کو کچھ دیر کے لئے آزاد چھوڑنا ہے)

ہاں تو پانچ منٹ کے بعد دیاد رہے کہ آپ کی آنکھیں بند ہیں اور آپ اپنا پسندیدہ آسن اختیار کئے ہوئے ہیں اپنی توجّہ ناف کے زیرین حصّے (PERITONIUM) پر مرکوز کر دیجئے اور اپنے سانس کی آمد و رفت کا جائزہ لینا شروع کر دیجئے۔

جب آپ سانس اندر کھینچتے ہیں تو ناف کا زیریں حصّہ تھوڑا سا اُبھر آتا ہے ایسے ہی جب سانس خارج کرتے ہیں تو یہ حصّہ خاص اندر کی طرف دب جاتا ہے۔ بس چشمِ تصوّر سے اپنے اسی حصّہ جسم کے اُتار چڑھاؤ کی کیفیت پر توجّہ مرکوز کر دیجئے۔ اس دوران میں اگر آپ کی توجّہ ہٹ جائے تو نہایت آہستگی سے اپنی توجہ واپس لا ئیے۔ ایک دفعہ پھر یاد دلا دوں کہ آپ کی آنکھیں بند ہیں اور آپ اپنا پسندیدہ آسن اختیار کئے ہوئے ہیں۔ ابتدا میں تو ہر ایک کے لئے اس طرح توجّہ مرکوز کرنا مشکل ہوتا ہے مگر جوں جوں طالب مستقل مزاجی سے اِن اشغال

پر عمل پیرا رہتا ہے آہستہ آہستہ دماغ کی اُچھل کود مُقیّد ہوتی جاتی ہے اور طالب خاصی دیر بغیر کسی خیال کی آمد کے اپنی توجّہ اِس مقامِ خاص پر مرکوز کرتے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

اِس شغل کے دوران سانس کی آمد و رفت کو بھی اس کی مرضی پر چھوڑ دیجئے اپنی طرف سے ہرگز کمی و بیشی نہ کیجئے بس اپنی توجہ سانس کی آمد و شد پر مرکوز رکھیئے اس طرح توجّہ مرکوز کرنے میں یہ بات بہت جلد آپ کے مشاہدہ میں آجائے گی کہ سانس کی آمد و رفت کے دوران ایک "وقفہ" (PAUSE) بھی ہوتا ہے اس وقفہ کے دوران زیرِ ناف ہر قسم کی حرکت معطّل ہو جاتی ہے بس سانس کے آتے جاتے وقت اِس "وقفہ" پر بھی نظر رکھیئے اس طرح اس وقفہ اور سانس کی آمد و رفت پر توجہ مرکوز کرتے کرتے آپ ڈوب جانے والی کیفیت میں چلے جائیں گے یہی وہ کیفیت ہے جس کا طالب متلاشی ہوتا ہے۔

اِس کیفیت میں روحی قوّتیں — (PSYCHIC POWERS) — بیدار ہوتی ہیں۔ بعض اوقات طالب

"سکر" کی کیفیت میں بھی چلا جاتا ہے چنانچہ بعض صوفیاء بھی اِس کیفیت سے دو چار ہوئے ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک حکایت پیشِ خدمت ہے تاکہ "سکر" کی کیفیت کا طالب کو اندازہ ہو سکے۔

حکایت

حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ اپنی شہرہ آفاق تصنیف انفاس العارفین میں رقمطراز ہیں۔

"ایک مرتبہ حضرت خواجہ اِدریس سامانیؒ حجرے میں یادِ خدا میں مشغول تھے۔ ان کے اہلِ خانہ کے عادت تھی کہ ہر سال اسی حجرے میں جانوروں کے لئے گھاس، بھوسا وغیرہ ذخیرہ کیا کرتے تھے۔ اتفاق سے اسی گھڑی اہلِ خانہ نے حجرے میں گھاس ڈالنا شروع کی۔ انہیں حجرے میں شیخؒ کی موجودگی کا علم نہ ہو سکا۔ نیز شیخؒ بھی اپنی مستی سے اس قدر بے خبر اور محو تھے کہ انہیں اپنے اوپر گھاس پڑنے کا احساس تک نہ رہا۔ چنانچہ حجرے کو گھاس سے بھر کر دروازہ بند کر دیا گیا۔ کچھ دیر بعد شیخؒ کی پوچھ گچھ کی گئی۔

مسجد میں بھی ڈھونڈا گیا لیکن کہیں نہ ملے - آنے جانے والوں سے پوچھا گیا - کچھ معلوم نہ ہوا - مایوس ہو کر تلاش و تجسّس بھی چھوڑ دی چھ ماہ بعد جب چارہ باہر لانے کی ضرورت پڑی تو حجرے کا دروازہ کھلا اور گھاس باہر نکالنے لگے - بالآخر ایک دن گھاس اٹھانے والے کا ہاتھ شیخؒ پر جا پڑا تو وہ چونک اٹھا کہ یہاں کوئی آدمی ہے - جب اچھی طرح ٹٹولا تو شیخؒ کو پہچان لیا - یہ سن کر لوگوں کا ہجوم اکٹھا ہو گیا اور اس وقت شیخؒ کو بھی حالتِ سُکر سے افاقہ ہوا - دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ نہ تو انہیں درازیٔ مدّت کا احساس رہا اور نہ ہی ان کے جسم و جان پر کچھ نہ کھانے پینے سے کوئی اثر پڑا اور یہ واقعہ عجیب و غریب واقعات میں سے ہے -

واللہ تعالےٰ اعلم

ماہرینِ زین

بعض ماہرین زین (ZEN TEACHERS) اپنی توجہ زیرین ناف کی بجائے براہِ راست ناف ہی

پر مرکوز کرتے ہیں اور اپنی گردن جھکا کر ٹھوڑی سینے پر لگا دیتے ہیں اور بے حس و حرکت اپنی سانس کی آمد و رفت، "وقفہ" اور اس حصّۂ جسم کے اتار چڑھاؤ پر نظر رکھتے ہیں اور گھنٹوں یہی ہیئت اختیار کئے بیٹھے رہتے ہیں حتّٰی کہ حالتِ سُکر میں چلے جاتے ہیں۔ ان دونوں طریقوں میں سے جو طریقہ بھی آپ کو پسند آئے اسے اختیار کیجئے۔

شغلِ تنفّس کے جسمانی اور مابعد نفسیاتی اثرات

(PSYCHO PHYSIOLOGICAL EFFECTS)

یہ ایک ناقابلِ تردید حقیقت ہے کہ اگر کوئی شخص صرف چھ ماہ تک شغلِ تنفس یا کسی بھی شغل پر بلا ناغہ عمل پیرا رہے تو اِس کی شخصیّت یکسر بدل جاتی ہے۔ اس کا نفس (MIND) پُر سکون ہوتا ہے۔ چڑچڑاپن اور دیگر منفی جذبے ماند پڑ جاتے ہیں اس کے برعکس صحت مند جذبے بیدار ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اِس سلسلہ میں ڈاکٹر ہربرٹ بنشن نے جو نیویارک کے ایک میڈیکل اسکول کے سربراہ ہیں۔ برقی

آلات کی مدد سے اِن اشغال کے نفسیاتی اور جسمانی اثرات کا مطالعہ کیا ہے اور اپنے تجربات پر مبنی ایک مکمل کتاب —— "RELAXATION RESPONSE" —— نیویارک سے شائع کی ہے اس کتاب میں سے چند ایک تجربات ہم قارئین کی معلومات کے لئے پیش کرتے ہیں۔

(۱) جولندھر عمل تنفس کے بعد اشغال پر بلاناغہ عمل پیرا رہنے سے حرکتِ قلب بے حد دھیمی کی جا سکتی ہے یہاں تک کہ عام یوگی اپنی حرکتِ قلب ایک منٹ میں تین بار تک لے جا سکتے ہیں۔

ماہرین یوگ کے مطابق حرکتِ قلب کا دھیما ہونا درازیٔ عمر کا باعث ہوتا ہے ایسے ہی کھمبک (سانس روکنا) کا ریکارڈ ۱۲۹۶ سیکنڈ یا ۶ء۲۱ منٹ کا ہے۔

(۲) آکسیجن کی جسمانی ضرورت ۵ء۲۴ فی صد کم ہو جاتی ہے اور یہ بچی ہوئی آکسیجن جسم کے نامعلوم مقامات (بعض کے نزدیک میڈولا اوبلانگٹا) میں ذخیرہ ہو جاتی رہے۔ چنانچہ بعض یوگی جو سردیوں میں رینگنے والے

جانوروں مثلاً سانپ اور اژدھے وغیرہ کی طرح " لمبی نیند" (INEBRIATION) میں چلے جاتے ہیں یا ایک خاص مدت کے لئے دفن ہو جاتے ہیں، وہ یہی ذخیرہ شدہ آکسیجن آہستہ آہستہ خرچ کر کے روح کا رشتہ جسم سے ٹوٹنے نہیں دیتے یہاں تک کہ مدتِ معیّن گذرنے کے بعد اُٹھ بیٹھتے ہیں اور اِس طرح اپنی عمرِ عزیز میں اضافہ کرتے ہیں۔ اگرچہ اِس قسم کی لمبی نیند سے جاگنے کے بعد نہ صرف اِن کا وزن کم ہو جاتا ہے بلکہ جسم میں پانی کی بھی کمی ہو جاتی ہے مگر وہ یہ کمی بہت جلد پوری کر کے تر و تازہ ہو جاتے ہیں۔

(۳) فشارِ خون (BLOOD PRESSURE) بالکل نارمل ہو جاتا ہے۔

(۴) خون میں لیکٹیٹ (BLOOD LACTATE) کی کمی ہو جاتی ہے۔ خون میں لیکٹیٹ کی زیادتی ذہنی انتشار (ANXIETY) قنوطیت یاس و نا اُمیدی (DEPRESSION) کے علاوہ دیگر کئی ذہنی عوارض کا باعث بنتی ہے۔

خون میں گلوکوز نارمل سطح پر آجاتا ہے بشرطیکہ ذیابیطس کا مرض پرانا اور بے حد بڑھ نہ گیا ہو۔ مگر ذیابیطس کا بڑھا ہوا مرض بھی مناسب خوراک اور ہٹھ یوگ کی دیگر ریاضتوں کے ذریعے جن کا ذکر انشاءاللہ تعالیٰ ہم اپنی آئندہ کتاب یوگا تھیراپی میں کر رہے ہیں، کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

(۵) دورانِ نیند دماغ میں سے دو قسم کی لہریں خارج ہوتی ہیں جو برقی آلات کے ذریعے ناپی جا سکتی ہیں۔ چنانچہ جب آدمی گہری اور پُرسکون نیند میں ہوتا ہے تو وہ "الفا" (ALPHA) لہریں اور کم گہری نیند میں "بیٹا" (BETA) لہریں خارج کرتا ہے۔

(۶) ان اشغال کی انجام پذیری کے بعد ان کا عامل اگرچہ مکمل بیداری کی کیفیت میں ہوتا ہے مگر اس کا دماغ "الفا" لہریں خارج کرتا ہے جو بے حد پُرسکون اور گہری نیند کی علامت ہیں۔

دوسرے لفظوں میں ان اشغال پر عمل پیرا ہونے سے سیمپیتھیٹک نروس سسٹم

SYMPATEETIC NERVOUS SYSTEM
کی کارکردگی ماند پڑ جاتی ہے جس کے باعث
مکمل سکون آفرین کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

ٹریننگ پروگرام

برائے

ٹیلی پیتھی

یہ بزمِ مے ہے یاں کوتاہ دستی میں ہے محرومی
جو بڑھ کر خود اٹھا لے ہاتھ میں مینا اسی کا ہے

ٹریننگ پروگرام

برائے

ٹیلی پیتھی

اس پروگرام میں ہم نے یوگ کے تینوں مکتبہ ہائے فکر (ہٹھ یوگ۔ راج یوگ اور کنڈلینی یوگ) کی ریاضتوں کو مربوط کر کے پیش کیا ہے تاکہ اِن تینوں مکتبہ ہائے فکر کی مشقوں پر عمل پیرا ہونے میں کوئی دقت پیش نہ آئے۔ بہتر ہے کہ پروگرام بغیر کسی ناغہ کے صبح و شام جبکہ آپ خالی پیٹ ہوں یا کھانا کھائے ہوئے چار گھنٹے اور چائے یا پانی پیئے ہوئے پندرہ منٹ گذر چکے ہوں سرانجام دیجئے۔ اگر علی الصباح اِس پروگرام پر عمل پیرا ہونا ممکن نہ ہو تو پھر اسے صرف شام کو سرانجام دیا جا سکتا ہے مگر اِس طرح مخصوص

قوّتوں کی بیداری میں دیر لگے گی۔

اگر آپ واقعی اِس پروگرام پر علی الصباح عمل پیرا نہ ہو سکتے ہوں تو اِس سلسلہ میں ہم نے اس باب کے آخر میں بالکل مختصر پروگرام "خاص ہدایات،، کے زیرِ عنوان تحریر کیا ہے۔ آپ اِس پر عمل پیرا ہو کر قوّتوں کے اُجاگر ہونے کے سلسلے میں متوقع سست روی کو مہمیز لگا سکتے ہیں۔

اِس پروگرام پر عمل پیرا ہو کر فوری نتائج کی توقع نہ کیجئے کیونکہ ٹیلی پیتھی کی صلاحیتیں اُجاگر کرنے کے لئے کم و بیش تین سال کا عرصہ لگتا ہے وہ بھی اِس شرط پر کہ آپ نے تمام ریاضتیں ہدایات کے مطابق سرانجام دی ہوں۔ اس کے برعکس شغل برزخ اکبریا کسی اور شغل کے دوران آپ نے خیالات کے دھارے کو ایک نقطہ پر مرکوز نہ کیا تو متوقع نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔ ایسے ہی اگر آپ نے جولندھر عمل تنفس سرانجام دیتے وقت ہدایات پر پوری طرح عمل نہیں کیا یعنی آپ نے اپنی پوری توجّہ ریڑھ کی ہڈّی مختلف چکروں پر مرکوز نہیں کی تو بھی مثبت نتائج کی توقع نہ رکھئے۔

یوں بھی ہو سکتا ہے کہ آپ نے پانچ چکّر سرانجام دیئے چار چکّروں کے دوران تو آپ ہدایات کے مطابق عمل کرتے رہے مگر ایک چکّر میں آپ دوران عمل کچھ اور سوچنے لگے تو اس چکّر کو منسوخ کر کے مزید دو چکّر پوری توجّہ کے ساتھ سرانجام دے کر اس کمی کو پورا کر لیجیے۔ ہٹھ یوگ کی ریاضتیں سرانجام دیتے ہوئے بھی آپ کی توجہ مختلف "چکروں" پر ہی مرکوز رہے۔ ان ریاضتوں کو شروع کرنے سے پہلے تمام خیالات کو دماغ سے نکال دیجیے اور پوری یکسوئی کے ساتھ ریاضتوں میں منہمک ہو جائیے۔ اب ہم ماہ بہ ماہ پروگرام قارئین کی خدمت میں تفصیل سے پیش کرتے ہیں۔

پہلے ماہ کا پروگرام

علی الصباح حوائج ضروریہ سے فراغت کے بعد دانت صاف کر کے نماز فجر با جماعت ادا کیجیے۔ بعد نماز فجر جل نیتی پر عمل پیرا ہو کر اپنے دونوں نتھنے صاف کر لیجیے۔ جل نیتی کے خاتمے کے بعد ہٹھ یوگ کے درج ذیل انداز ہائے نشست

سرانجام دیجیے۔

①	ستھل باستی اندازِ نشست	—— ۶۰ سیکنڈ
②	سٹھو سرونگ اندازِ نشست	—— ۶۰ سیکنڈ
③	پدم مچھلی اندازِ نشست	—— ۶۰ سیکنڈ
④	شیو آسن	—— ۶۰ سیکنڈ
⑤	سٹھو سرونگ اندازِ نشست	—— ۶۰ سیکنڈ
⑥	پدم مچھلی اندازِ نشست	—— ۶۰ سیکنڈ
⑦	شیو آسن	—— ۳۰ سیکنڈ
⑧	دھنور آسن	—— ۶۰ سیکنڈ
⑨	شیو آسن	—— ۳۰ سیکنڈ
⑩	سنسار اندازِ نشست	—— ۶۰ سیکنڈ
⑪	کمان اندازِ نشست	—— ۶۰ سیکنڈ
⑫	شیو آسن	—— ۶۰ سیکنڈ
⑬	کمان اندازِ نشست	—— ۶۰ سیکنڈ
⑭	سرش اندازِ نشست	—— ۶۰ سیکنڈ
⑮	شِو آسن	—— ۱۲۰ سیکنڈ
		۹۰۰ سیکنڈ
		یا
		۱۵ منٹ

اگر آپ کے پاس وقت ہے تو اِس پروگرام کو دوبارہ بھی سرانجام دے سکتے ہیں۔ اگر

ہٹھ یوگ کے دیگر اندازہائے نشست جو آپ پہلے سے سرانجام دے رہے ہوں چاہیں تو اِس پروگرام کے ساتھ منسلک کر سکتے ہیں یا اُنہیں یکسر ختم کر سکتے ہیں وقت کا اندازہ گنتی گِن کر لگائیے مثلاً آدھ منٹ کے لئے ایک سے پچھتر تک گنتی گنئے اور ایک منٹ کے لئے ایک سو پچاس تک۔ علیٰ ہذا القیاس

ہاں تو ہٹھ یوگ کے اِس ۱۵ منٹ کے پروگرام کے خاتمے پر جولندھر عملِ تنفس سرانجام دیجئے جس کا ذکر آگے آتا ہے۔

جولندھر عملِ تنفّس

اپنا پسندیدہ آسن اختیار کرکے ۹ چکّر (۳ + ۳ + ۳) یعنی ہر تین چکّر کے بعد تھوڑا سا آرام کر لیجئے تاکہ آپ کے سانس کی آمد وشد نارمل ہو جائے یہ ہدایات صرف مُبتدی حضرات کے لئے ہیں جن کا سانس بہت جلد پھول جاتا ہے۔ وہ حضرات جو ایک ہی دفعہ نو چکّر سرانجام دینے پر قادر ہوں وہ بغیر کسی وقفے کے ۹ چکّر سرانجام دے سکتے ہیں۔

پھر ایک دفعہ عرض کر دوں کہ دورانِ عمل آپ کی تمام تر توجّہ ریڑھ کی ہڈّی کے مختلف چکروں پر ہونی چاہیئے خصوصیت کے ساتھ مول دھار چکّر اور سہرا چکّر پر۔ ہر چکّر کا مقام تصویر میں دکھا دیا گیا ہے اس لئے تصویر کو بغور دیکھ کر ان چکّروں کے مقامات ذہن نشین کر لیں۔

استغراق کی مشقیں

جو لنّدھر عمل تنفّس کے خاتمے کے بعد درج ذیل استغراق کی مشقوں میں سے کوئی ایک مشق جو آپ کو پسند ہو اور موافق آتی ہو پندرہ منٹ تک سرانجام دیں۔

استغراق کی مشقیں یہ ہیں :-

(۱) شغلِ صوتِ سرمدی
(۲) شغلِ برزخِ اکبر
(۳) شغلِ ماہ بینی
(۴) شغلِ شمس بینی
(۵) شغلِ آئینہ بینی
(۶) شغلِ گلگشت
(۷) شغلِ تنفّس

شیو آسن کے لئے خصوصی ہدایت

ورزش کے دوران یا ورزش کے بعد جو شیو آسن سرانجام دیا جاتا ہے یہ اُس شیو آسن سے قدرے مختلف ہے جو ہم نے اپنی کتاب فنِ یوگا، حصہ اوّل، دوم یا اس کتاب میں تحریر کیا ہے۔

اس شیو آسن میں آپ صرف لیٹ جائیے، ایڑیاں ملا کر دونوں بازوؤں کو اپنے پہلوؤں کے ساتھ رکھ لیجئے اور ہتھیلیوں کا رُخ آسمان کی طرف کر دیجئے اور تمام جسم کو بالکل ڈھیلا اور دماغ کو آزاد چھوڑ دیجئے کوئی خیال اس پر مسلط نہ کیجئے چونکہ اس شیو آسن کی مدتِ ریاضت ایک سے تین منٹ تک ہوتی ہے اس لئے جسم کے ہر انگ یا حصے کو ذہنی ترغیب کے ذریعے ڈھیلا (RELAX) نہیں کیا جاتا بس یہی تصور کر لیا جاتا ہے کہ پورا جسم ایکا ایکی ڈھیلا اور بے جان ہو چکا ہے۔

دوسرے ماہ کا پروگرام

(۱) ہٹھ یوگ کے وہی انداز ہائے نشست جو

پہلے ماہ کے پروگرام میں پیش کئے گئے ہیں سرانجام دیجئے۔

② جولندھر عملِ تنفس کے ۱۵ چکر (۵ + ۵ + ۵) یعنی ہر ۵ چکر کے بعد سانس لے لیجئے تاکہ سانس کی آمد و رفت نارمل ہو جائے۔

③ اشغال میں سے کوئی ایک شکل ۲۰ منٹ تک سرانجام دیجئے۔

تیسرے ماہ کا پروگرام

① ہٹھ یوگ کے وہی انداز ہائے نشست جو پہلے ماہ کے پروگرام میں پیش کئے گئے ہیں سرانجام دیجئے۔

② جولندھر عملِ تنفس کے ۲۰ چکر (۵ + ۵ + ۵ + ۵)

③ اشغال میں سے کوئی ایک شغل پچیس منٹ تک سرانجام دیجئے۔

چوتھے ماہ کا پروگرام

① ہٹھ یوگ کے وہی انداز ہائے نشست جو پہلے ماہ کے پروگرام میں پیش کئے گئے ہیں۔

② جولندھر عملِ تنفس کے بیس (۲۰) چکر (۱۰ +

(۱۰

۳ اشغال میں سے کوئی ایک شغل پچیس منٹ تک سرانجام دیجئے۔

پانچویں ماہ کا پروگرام

۱ ہٹھ یوگ کے وہی انداز ہائے نشست جو پہلے ماہ کے پروگرام میں پیش کئے گئے ہیں۔

۲ جولندھر عملِ تنفس ۲۰ چکر (۱۰ + ۱۰)

۳ اشغال میں سے کوئی ایک شغل تیس منٹ تک سرانجام دیجئے۔

چھٹے ماہ کا پروگرام

۱ ہٹھ یوگ کے وہی انداز ہائے نشست جو پہلے ماہ کے پروگرام میں پیش کئے گئے ہیں۔

۲ جولندھر عملِ تنفس ۲۵ چکر (۱۵ + ۱۰)

۳ اشغال میں سے کوئی ایک شغل تیس منٹ تک سرانجام دیجئے۔

چھٹے ماہ کے پروگرام کے بعد کوئی تبدیلی

نہ کیجئے بس اسی پر قیام اختیار کیجئے۔

جولندھر عملِ تنفّس کے لئے خاص ہدایت

جولندھر عملِ تنفّس سرانجام دیتے وقت اگر سانس اکھڑ جائے تو پھر اِس چکّر کو منسوخ کرکے تھوڑے وقفے کے بعد جب سانس کی آمدورفت نارمل ہو جائے دوسرا چکّر سرانجام دے کر گنتی کو پورا کر لیجئے یہ وضاحت اِس لئے کی جا رہی ہے کہ بعض افراد ایک ہی دفعہ دس یا پندرہ چکّر کبھی نہیں کر پاتے۔ لہٰذا ایسے افراد پرانایام کی اس اعلیٰ ریاضت کے چکّر مختلف ٹکڑیوں میں کرکے گنتی پوری کرلیں۔

ہٹھ یوگ کی ریاضتوں کے لئے خاص ہدایت

ستھل باستی سرانجام دیتے وقت آپ کی تمام تر توجہ آپ کے پیٹ اور اس میں ملفوظ اعضاء پر ہونی چاہیئے جیسے آنتیں، جگر، تلی، لبلبہ معدہ وغیرہ اور تصوّر یہ کریں کہ پیٹ کے تمام مندرجہ بالا اعضاء فعّال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا رہے ہیں۔

سیٹھو سرونگ انداز نشست سرانجام دیتے وقت آپ کی توجہ تھائی رائیڈ گلینڈ (THYROLD GLAND) — پر ہونی چاہیئے کہ یہ اہم غدود فعال ہو کر اپنی کارکردگی میں اضافہ کر رہا ہے۔

پدم مچھلی اندازِ نشست سرانجام دیتے وقت آپ کی توجہ تمام تر اجنّ چکر (دونوں آبروؤں کے درمیان ناک کی جڑ) پر ہونی چاہیئے کہ اجنّ چکر میں واقع پینیل گلینڈ (PINEAL GLAND) فعال ہو کر آپ کی خوابیدہ روحی قوتوں (PSY — CHIC POWERS) — کو بیدار کر رہی ہے۔

شِو آسن سرانجام دیتے وقت یہ تصوّر کیجیے کہ آپ کا تمام جسم مکمل طور پر پُرسکون ہے۔ اِس میں کسی قسم کا کھچاؤ یا تناؤ نہیں اور یہ کہ آپ پوری آرام دہ (COMPLETE — RELAXATION) — حالت میں ہیں۔ اور آپ کا جسم فضا سے توانائی جذب کر رہا ہے۔

دھنور آسن سرانجام دیتے وقت اپنی تمام تر توجہ مول دھار چکر (ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصّہ) پر مرکوز کر دینی چاہیئے اور تصوّر یہ کریں کہ کنڈلینی بیدار ہو کر سوکشما ناڑی کے ذریعے

اوپر کی طرف چڑھ رہی ہے۔

سنسار اندازِ نشست سرانجام دیتے وقت بھی اپنی تمام تر توجّہ مول دھار چکرؔ پر مرکوز کیجئے اور دورانِ ریاضت مقعد کو سکڑیئے اور تصوّر یہ کیجئے کہ مقعد سکڑتے ہوئے کنڈلینی پر ضرب لگ رہی ہے اور وہ بیدار ہو کر اُوپر کی طرف چڑھ رہی ہے۔

کمان اندازِ نشست سرانجام دیتے وقت بھی مول دھار چکّر پر اپنی تمام تر توجّہ مرکوز کر دیجئے۔ اور تصور کیجئے کہ کنڈلینی بیدار ہو کر اُوپر کو چڑھ رہی ہے۔

خدانخواستہ کبھی آپ کی طبیعت خراب ہو تو ناغہ کر دیجئے ایسے ہی اگر کبھی آپ کی کمر وغیرہ میں درد ہو تو پھر ایسے انداز ہائے نشست سرانجام نہ دیجئے جن میں آگے کی طرف جُھکا جاتا ہے یا اگر آپ ہرنیا کے مریض ہیں تو ایسے انداز ہائے نشست سرانجام نہ دیجئے جن میں پیچھے کی طرف جُھکا جاتا ہے یہ ایک سخت تاکید ہے۔ متبادل ریاضتوں کے انتخاب کے لئے مجھ سے مشورہ کر سکتے ہیں۔

حرکتِ قلب کو دھیما کرنا

جب آپ کو ایک سال دس ماہ اِس پروگرام پر عمل کرتے ہوئے گذر جائیں تو اپنا امتحان لے لیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ کس حد تک آپ اپنے "پیرا سیمپیتھیٹک سسٹم" پر کنٹرول حاصل کر سکے ہیں۔

امتحان

یہ تو آپ کو معلوم ہے کہ حرکتِ قلب اور تنفّس کا عمل پیرا سیمپیتھیٹک سسٹم کے زیرِ اثر ہوتا ہے یہ دونوں عمل بغیر کسی سعی و کوشش کے تا زندگی از خود جاری و ساری رہتے ہیں۔ ہم چاہیں بھی تو حرکتِ قلب کو کم یا زیادہ نہیں کر سکتے مگر اِن ریاضتوں کے ذریعے اس خود کار اور خود مختار سسٹم پر بھی ہمارا کنٹرول آہستہ آہستہ ہو جاتا ہے اور ہم اپنی منشا سے اسے دھیما یا بالکل معطل کر سکتے ہیں۔ اِس سسٹم پر کنٹرول کی تمام تر کامیابی آپ کی ریاضتوں پر منحصر ہے۔ خیر تو آپ اپنا امتحان یوں لیں کہ پہلے اپنی حرکت

نبض (دل کی دھڑکن) فی منٹ کے حساب سے گِن کر نوٹ کر لیں۔ پھر پندرہ سے بیس چکّر جولندھر عمل تنفس کے سرانجام دے کر شیو آسن میں چلے جائیں۔ شیو آسن میں کم و بیش پندرہ سے بیس منٹ تک رہیں اور اِس دوران میں اپنے آپ کو ترغیب دیں کہ آپ کے نبض کی رفتار دھیمی ہو رہی ہے۔ پانچ منٹ کے بعد دوبارہ نبض کو گنیں۔ یقیناً آپ کی نبض کی رفتار کم ہو چکی ہوگی۔ نبض کی رفتار یا حرکتِ قلب کا ذرا سا دھیما ہونا بھی اِس بات کی علامت ہے کہ آپ "پیراسیمپتھیٹک سسٹم" پر کنٹرول حاصل کر رہے ہیں۔ یہ بہت بڑی کامیابی ہے۔ (ماہرین یوگ کے مطابق قلب کی رفتار کو دھیما کرنا درازئ عمر کا باعث ہوتا ہے)

یہ کامیابی حاصل کرنے کے بعد اب آپ تجربے کے طور پر انتقالِ خیال کی مشقیں شروع کر دیجئے یعنی اپنے کسی خاص دوست کو پیغام اس طریقے کے مطابق جس کا ذکر آگے آتا ہے، بھیجئے۔ اگر خدانخواستہ کسی وجہ سے آپ حرکتِ قلب کم نہیں کر سکے تو بھی نا اُمید ہونے کی ضرورت نہیں

مشق جاری رکھئے اور ہر ماہ حرکتِ قلب کو دھیما کرنے کی کوشش کرتے رہیئے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ کامیابی سے ہمکنار ہوں گے۔

اگر کوشش کے باوجود آپ کی حرکتِ قلب آہستہ نہ ہو سکے تو بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ اس ناکامی سے ٹیلی پیتھی کی صلاحیتوں پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ آپ ہر حال میں پیغام بھیجنے کا تجربہ شروع کر دیجئے اور ممکن ہو تو ہمیں بھی نتائج سے مطلع فرمایئے۔

دراصل بعض افراد میں پہلے ہی ان قوتوں کو بیدار کرنے کی خداداد صلاحتیں موجود ہوتی ہیں۔ لہٰذا ایسے افراد معمولی سی مشقت سے یہ قوتیں باسانی بیدار کر لیتے ہیں جبکہ دیگر افراد جن میں یہ صلاحتیں کم تر ہوتی ہیں ان قوتوں کو بیدار کرنے میں خاصا وقت لیتے ہیں۔

ایک دفعہ پھر عرض کر دوں کہ ٹیلی پیتھی کی صلاحتیں بیدا کرنے کے لئے کم و بیش تین سال کا عرصہ لگتا ہے۔ ایک سال دس ماہ کے ٹرئینگ پروگرام کے خاتمے کے بعد ہم نے آپ کو امتحان کا

مشورہ اِس لئے دیا ہے کیونکہ عموماً دس فی صد افراد اِسی عرصہ ہی میں یہ قوتیں بیدار کر لیتے ہیں اور ممکن ہے کہ آپ بھی انہی خوش نصیبوں میں سے ہوں۔

خاص ہدایات

اگر قارئین مختلف وجوہ کی بنا پر علی الصباح اِس پروگرام پر عمل پیرا نہ ہو سکتے ہوں تو اُن کے لئے لازم ہے کہ "پران" کے حصول کے لئے بعد نمازِ فجر درج ذیل انداز ہائے نشست ضرور سرانجام دیں۔

(۱) سٹھو سر دنگ انداز نشست یا سرونگ انداز نشست — ۶۰ سیکنڈ

(۲) شیو آسن — ۳۰ سیکنڈ

(۳) جولندھر عمل تنفس — ۳ چکر

اِس مختصر سے پروگرام پر عمل پیرا ہونے کے بعد وہ اپنے آفس۔ فیکٹری یا جہاں کہیں بھی تلاش روزگار کے لئے جانا ہو چلے جائیں۔ شام کو گھر واپسی پر پندرہ منٹ کے شیو آسن کے بعد اُس پروگرام پر عمل پیرا ہوں جو پہلے ماہ کے

زیرِ عنوان تحریر کیا جا چکا ہے اور پروگرام کا آغاز جَل نیتی سے کریں۔

محمد شبیر قادری

انتقالِ خیال

شبِ فراق کے سائے سمٹتے جاتے ہیں
سحر قریب ہے اب روشنی کی بات کرو



عملِ انتقال

انتقالِ خیال

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے ، انتقالِ خیال (پیغام بذریعہ ٹیلی پیتھی) بیداریٔ نفس کی کیفیت میں ارسال کیا جاتا ہے تاکہ خیال یا پیغام کا سمک لہروں کے دوش پر جو اس کیفیت میں دماغ سے بافراط خارج ہوتی ہیں، مطلوبہ شخص کو جس کا تصوّر کیا گیا ہے پہنچایا جا سکے۔ چنانچہ بیداریٔ نفس کی اِس پُراسرار کیفیت کو طاری کرنے کا طریقہ پیشِ خدمت ہے۔

بیداریٔ نفس کی کیفیّت طاری کرنے کا طریقہ

جب آپ کو مشقیں کرتے ہوئے ایک سال دس ماہ کا عرصہ ہو جائے تو بیداریٔ نفس کی کیفیّت پیدا کرنے کے لئے اِس طرح تیاری کیجئے۔

سدھ آسن یا پدم آسن (کنول اندازِ نشست) کی حالت میں ایک منٹ بے حس و حرکت بیٹھے رہئے۔ تاکہ آپ کے سانس کی آمد و شُد نارمل ہو

جائے ۔ ایک منٹ کے بعد بیس چکر جو لندھر عملِ تنفس کے ایک ہی نشست میں سر انجام دیجئے ۔ اگر ایک نشست میں سر انجام نہ دے سکیں تو اسے دو یا چار حصّوں میں تقسیم کر سکتے ہیں مثلاً (۱۰ + ۱۰) یا (۵ + ۵ + ۵ + ۵) مگر اس دوران میں نہ تو کسی سے بات کریں اور نہ پہلو بدلیں بلکہ بے حس و حرکت سدھ یا پدم آسن کی حالت میں بیٹھے رہیں ۔ بیس چکروں کے بعد آپ پر "بیداریٔ نفس" (ADRENERGIA) کی کیفیت طاری ہو جائے گی اور یہ کیفیت بیس منٹ تک رہے گی ۔ یاد رہے کہ "بیداریٔ نفس" کا تعلق "سیمپیتھیٹک نروس سسٹم" سے ہے ۔ جس کا تفصیلی بیان گذشتہ صفحات میں گذر چکا ہے ۔ ہاں تو یہی وہ کیفیت ہے جس میں پیغام بذریعہ ٹیلی پیتھی بھیجا جا سکتا ہے اور اس کیفیت کے حصول کے لئے آپ نے یہ تمام ریاضتیں اور مشقیں سر انجام دی ہیں دور دراز پیغام بھیجنے کا طریقہ آگے آتا ہے ۔

انتقالِ خیال کا ابتدائی تجربہ

جب آپ انتقالِ خیال کا تجربہ کرنا چاہیں ۔ تو اپنے کسی خاص دوست کو جو اس فن سے دلچسپی

رکھتا ہو اور آپ سے مکمل تعاون کرنے کو تیار ہو دوسرے کمرے میں جولندھر عملِ تنفس یا اُجّے عملِ تنفس کے بیس ہیچکر کرائیں۔ بیس چکر سرانجام دینے کے بعد آپ کا دوست شیوآسن کے لئے لیٹ جائے۔ ٹھیک بیس منٹ کے بعد اس پر سکونِ نفس (CHOLI — NERGIA) کی کیفیت طاری ہو جائے گی۔ یہی وہ کیفیت ہے جو پیغام وصول کرنے کے لئے بہترین قرار دی گئی ہے۔ اس کیفیت کا تعلق پیراسیمپیتھیٹک نروس سسٹم سے ہے جس کا تفصیلی ذکر گذشتہ اوراق میں ہو چکا ہے۔ ہاں تو جب آپ کا دوست بیس چکر جولندھر عملِ تنفس یا اُجّے عملِ تنفس سرانجام دینے کے بعد شوآسن کے لئے لیٹ جائے تو آپ دوسرے کمرے میں بیداریٔ نفس کی کیفیت پیدا کرنے کے لئے بیس چکر جولندھر عملِ تنفس سے سرانجام دیں۔ بیس چکروں کے خاتمے پر آپ فوراً بیداریٔ نفس کی کیفیت میں چلے جائیں گے۔ جو پیغام بھیجنے کے لئے ایک مثالی کیفیت ہے۔

اب آپ آنکھیں بند کر کے یہ تصوّر کریں۔ کہ آپ کا دوست آپ کے سامنے موجود ہے اور وہ سب کچھ سُن رہا ہے۔ شروع میں آپ چھوٹے

چھوٹے فقرے پوری یکسوئی سے نشر کریں اور انہیں بار بار دُہرائیں دس منٹ کے بعد آپ اپنے دوست کے پاس جائیں اور اُس سے پوچھیں کہ اُس کے دماغ نے کیا پیغام وصول کیا ۔ ممکن ہے شروع میں ناکامی ہو مگر اِس سے دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں ۔ مشقیں اور تجربے جاری رکھئے انشاء اللہ ایک وقت آئے گا جب آپ اپنا پیغام دُور دراز مقامات پر بغیر کسی پیشگی اطلاع کے بھیج سکیں گے اور جس کو پیغام بھیجنا چاہیں گے اُسے کسی قسم کی مشق کی ضرورت بھی نہ ہوگی ۔

ایک سال دس ماہ کی مشقوں کے بعد ہم نے تجربے کا مشورہ اِس لئے دیا ہے کہ دس فی صد افراد اِس عرصے میں ہی یہ قوّت اجاگر کر لیتے ہیں اور ممکن ہے آپ بھی انہیں خوش نصیبوں میں سے ہوں ۔ ویسے ٹیلی پیتھی کا مکمل کورس تین سال کا ہے ۔

دور دراز پیغام بھیجنے کی خاص ہدایت

جب آپ دُور دراز پیغام تک بھیجنا چاہیں تو ایسے وقت کا انتخاب کریں جبکہ مطلوبہ فرد

حس کو پیغام بھیجنا ہے نیم غنودگی کے عالم میں یا حالتِ خواب میں ہو۔ ترجیحاً یہ وقت رات دس بجے سے صبح صادق تک کا ہے۔ یہ وقت اُس مقام کا ہونا چاہیئے جہاں آپ کا مطلوبہ شخص قیام پذیر ہے۔

دُور دراز پیغام بھیجنے کا طریقہ

آپ نے کوئی پیغام اپنے کسی دوست کو نیویارک میں بھیجنا ہے۔ سب سے پہلے تو کسی ایسے کمرے کا انتخاب کیجئے جو شور و غل سے پاک ہو رات کے ۹ بجے سے بارہ بجے تک کا وقت رکھا جائے تو بہتر ہے۔ اندھیرا آپ کے لئے بے حد مفید ہے۔ اب آپ فرش پر یا چاندنی وغیرہ پر بیٹھ کر بیس چکّے جو لنددھر عمل تنفس کے سرانجام دیکر نیویارک کا تصوّر دل ہی دل میں جما لیں گویا آپ خود نیویارک پہنچ گئے ہیں اور آپ نے اپنے دوست کا گھر بھی ڈھونڈ لیا ہے۔ بیشک آپ نے اپنے دوست کا گھر بچشم خود نہیں دیکھا۔ صرف خیال ہی خیال میں چشمِ باطن سے دیکھ رہے اور یہ کہ آپ کا دوست آپ

کے سامنے بیٹھا آپ کی باتیں سننے کا منتظر ہے۔ اب آپ آہستہ آہستہ وہ پیغام بھیجنا شروع کر دیجئے جو آپ بھیجنا چاہتے ہیں ۔ اس پیغام کو دو تین مرتبہ دہرائیے ۔ یقین کیجئے وہ جہاں کہیں بھی ہوگا جس حال میں بھی ہوگا اس پیغام کو وصول کرے گا۔

اگر وہ شخص سویا ہوا ہے تو کوئی غیر مرئی قوت اسے بیدار کر دے گی اور اس طرح آپ اس کے خوابوں میں تہلکہ مچا دیں گے مثلاً آپ نے اسے بلایا ہے تو کوئی چیز اسے ٹھوکے لگائے گی کہ کراچی چلا جائے ۔ وہ بے قرار ہو جائے گا ۔ کیونکہ اس کے دماغ نے آپ کا پیغام وصول کر لیا ہے۔ اگر کسی کو آپ بذریعہ ٹیلی پیتھی ترغیبات ۔ (SUGGESSIONS) دینا چاہتے ہیں تو یہ بھی وہاں موصول ہو سکتی ہیں اور آپ کا دوست ان پر عمل پیرا ہو سکتا ہے ۔ اگر کسی دوست کو یہ بھی تبلا دیا جائے کہ ہر جمعہ کی رات کو ساڑھے نو بجے آپ ہمارے پیغام کا انتظار کریں تو " نور علی نور " اس طرح کامیابی ۹۹ فیصد متوقع ہے بعض اوقات تو پیغام بھیجنے والے کا ہیولا (جسم مثالی) تک

دیکھا گیا ہے۔

جب ایک دفعہ کسی سے ان لہروں کے ذریعے رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔ تو دوبارہ رابطہ قائم کرنا بالکل سہل اور آسان ہو جاتا ہے۔

آپ کی کامیابی کا دارومدار مسلسل ریاضتوں پر ہے۔ مسلسل ریاضتیں سرانجام دینے کے بعد ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ محض قوت ارادی کے بل پر "بیداریٔ نفس" کی کیفیت طاری کر کے پیغام بذریعہ ٹیلی پیتھی نشر کر سکیں گے اور آپ کو جولناھر عملِ تنفّس سرانجام دینے کی ضرورت بھی نہ رہے گی۔ یہ تمام لوازمات ابتدائی درجوں کے لئے ہیں۔ مگر پھر بھی ہمارا مشورہ ہے کہ ہٹھ یوگ اور راج یوگ کی ان اعلیٰ ریاضتوں کو تمام زندگی جاری رکھا جائے البتہ وقت میں کمی بیشی کے علاوہ کبھی کبھار ناغہ بھی کیا جا سکتا ہے۔

اِن ریاضتوں سے ہمارا مقصد صرف ٹیلی پیتھی کی قوّت اُجاگر کرنا ہی نہیں بلکہ ان غیر مرئی قوتوں (PSYCHIC POWERS) کو بیدار کرنا بھی مطلوب ہے جن کے ذریعے نہ صرف مستقبل کے حالات منکشف ہو سکتے ہیں بلکہ لوگوں کے خیالات تک

رسائی حاصل کی جا سکتی ہے کہ لوگ بظاہر آپ سے کیسے پیش آتے ہیں مگر درحقیقت آپ کے بارے میں اُن کے خیالات کیا ہیں۔

علاوہ ازیں آپ پر ایسی ایسی پُراسرار باتیں منکشف ہو سکتی ہیں جن کے بارے میں قبل ازیں آپ سوچ بھی نہیں سکتے تھے۔

تبّت کے لاماؤں کا خفیہ طریقہ

(اِس طریقہ کو خفیہ رکھنے کی بار بار تاکید کی گئی ہے)

انتقالِ خیال (ٹیلی پیتھی) کے لئے تبّت کے لامہ جولندھر عمل تنفّس یا اُجّے عمل تنفّس سرانجام دینے کے بعد سانس دونوں نتھنوں سے اندر کھینچ کر روک لیتے ہیں۔ یاد دہانی کے لئے دوبارہ عرض کر دوں کہ سانس اندر کھینچنے کو "پورک" اندر روکنے کو "کھمبک" اور باہر نکالنے کو "ریچک" کہتے ہیں۔

ہاں تو اِس طریقے میں بھی پورک اور کھمبک سرانجام دیتے ہوئے، وقت کا اندازہ اِسی طرح لگایا جاتا ہے جیسے جولندھر عمل تنفّس کے دوران

گنتی گنی جاتی ہے۔ یعنی پورک کے لئے دس تک گنتی گنیں۔ کُمبک کے لئے چالیس تک مگر ریچک کے لئے گنتی گننے کی ضرورت نہیں بلکہ گنتی کی بجائے مطلوبہ شخص کو ذہن میں لاکر پوری یکسوئی کے ساتھ دل ہی دل میں مطلوبہ پیغام نشر کریں اور اتنے وقت تک پیغام نشر کرتے رہیں جب تک آپ ریچک مکمل نہ کرلیں یعنی سانس پورا خارج نہ کر دیں۔

اسی بات کو ایک دفعہ پھر سمجھ لیجئے۔ یعنی ریچک سرانجام دیتے وقت پیغام نشر کرتے جائیں اور اُن چھوٹے چھوٹے فقروں کو بار بار دہرائیں جو آپ مطلوبہ شخص کو نشر کرنا چاہتے ہیں حتیٰ کہ آپ عملِ ریچک ختم کر دیں۔ اسی طرح دوبارہ سانس دونوں نتھنوں سے کھینچ کر اندر روک لیں اور حسبِ سابق ریچک کے وقت پیغام نشر کریں۔ انشاءاللہ تعالیٰ آپ کا پیغام مطلوبہ شخص تک پہنچ جائے گا۔ اگر وہ سو رہا ہے تو کوئی غیرمرئی چیز اُسے ٹھوکے دے کر بیدار کر دے گی۔ آپ اُس کے خوابوں میں تہلکہ مچا دیں گے اور وہ آپ کے بارے میں اور آپ کے پیغام کے بارے میں سوچنے پر

مجبور ہو جائے گا ۔ یہ محض شاعری نہیں حقیقت ہے
آپ کوشش کر کے تو دیکھئے ۔
بقول حافظ ؎

فریاد حافظ ایں ہمہ آخر بہرزہ نیست
ہم قصۂ غریب و حدیثِ عجیب ہست

ترجمہ
حافظ کی یہ باتیں بے معنی نہیں بلکہ قصہ بھی
غریب اور بات بھی عجیب ہے ۔

(حصہ سوم اختتام پذیر ہوا)

فنِ یوگ پر فتح علی خان

کی لکھی ہوئی اپنی نوعیت کی منفرد کتب پر ملکی اخبارات کے تبصرے

فنِ یوگا حصّہ اوّل پر روزنامہ جنگ کراچی مورخہ یکم جون ۱۹۷۹ء کا تبصرہ

مصنف :۔ فتح علی خان

ناشر :۔ ادارہ علوم مخفی ۲/۹-۳۲ فیڈرل بی ایریا کراچی

قیمت : ۴۵ روپے

یوگا یا یوگ ہندوؤں کے ہاں مراقبہ اور عبادت کا خاص طریقہ ہے جس میں آسن جما کے مقررہ وقت گذارا جاتا ہے۔ مگر اب وسیع معنوں میں یہ محض گیان دھیان کے یا عبادت تک محدود نہیں رہا بلکہ ایک باقاعدہ فن بن گیا ہے اس میں مختلف انداز ہائے نشست کے ذریعہ ذہنی سکون حاصل کیا جاتا ہے۔ اعصابی تناؤ دور کیا جاتا ہے۔ صحت کی بحالی کی تدابیر کی جاتی ہیں اور اس طرح صحت کو تادیر قائم رکھا جاتا ہے یہی نہیں بلکہ یوگا سے مختلف جسمانی بیماریوں کا علاج بھی کیا جاتا ہے اور آج کل مغربی ممالک میں اس پر بڑی توجہ دی جا رہی ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں عام لوگ یوگا سے یہ مراد لیتے ہیں کہ کسی دیوار کے سہارے سر کے بل کھڑے ہو جاؤ تو یہ یوگا ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ اس طرح دیوار کے سہارے سر کے بل کھڑے ہونا بھی یوگا کا ایک آسن ہے۔ مگر یوگا اسی حد تک محدود نہیں ہے۔ آسان لفظوں میں یوں کہا جا سکتا ہے کہ یوگا ایک قسم کی جسمانی ورزشیں ہیں جو کئی قسم کے انداز ہائے نشست سے کی جاتی ہیں۔ یہ صحت اور تندرستی کی نشو و نما اس کی بحالی اور اسے تادیر قائم رکھنے کا ایک طریقہ ہے جس پر نہ کچھ خرچ آتا ہے اور جو ہر شخص کے اختیار میں ہے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ اس سے ذہنی سکون بھی حاصل ہوتا ہے۔ فتح علی خاں صاحب نے بڑی محنت سے "فنِ یوگا" تحریر کی ہے اور آسان زبان میں انداز ہائے نشست کی وضاحت کی ہے۔ کتاب میں تصاویر بھی شامل ہیں جو یوگا کے بعض طریقوں کو پیش کرتی ہیں۔ اگر کتاب کی قیمت ذرا کم رکھی جاتی تو اچھا ہوتا۔

فنِ یوگا حصّہ اوّل پر روزنامہ مشرق کراچی مورخہ ۶ راکتوبر ۱۹۷۹ء کا تبصرہ

از فتح علی خاں

ادارہ علومِ مخفی ۲/۹-۳۲ فیڈرل بی ایریا کراچی ۳۸

صفحات ۲۱۵

قیمت : ۴۵ روپے۔

جسم اور روح کا باہمی تعلق ہے۔ یوگا کی ورزشیں صرف جسم ہی نہیں بلکہ روح کی صحت کا سامان رکھتی ہیں۔ یوگا کے بارے میں عام خیال تھا کہ یہ ہندو یوگیوں کی وضع کی ہوئی ورزشیں ہیں اور انہی میں مقبول

ہیں۔ لیکن ایسا نہیں ہے بلکہ یہ ورزشیں یورپ اور امریکہ میں بھی رواج پا چکی ہیں۔ اس کتاب کے مرتب نے اس میں سے وہ عناصر خارج کر دیئے ہیں جو ہندو عقائد سے وابستہ تھے اور اس میں اسلامی فلسفے کا رنگ شامل کیا ہے۔ اس کے پہلے حصہ میں یوگا اور آواگون، عالم برزخ میں روح کا سفر ملأ اعلیٰ کی حقیقت، گوشت کھانا جائز ہے؟ اور اس نوعیت کے مباحث شامل ہیں جن کے مطالعہ سے بہت سی غلط اندیشیاں دور ہو جاتی ہیں۔

کتاب فنِ یوگا کے دوسرے حصے میں سانس کی ورزشیں اور باقی دو حصوں میں انداز ہائے نشست اور اور راج یوگ کی ورزشیں شامل ہیں۔ ان کا تعلق فنِ پہلوانی یا شہ زوری اور زور آزمائی سے ہرگز نہیں ہر وہ شخص جو بیماریوں سے محفوظ رہتے ہوئے اور تندرستی کے ساتھ لمبی عمر گزارنا چاہتا ہے۔ اسے ان ورزشوں میں سے چند کا انتخاب اپنی ضرورت کے مطابق ضرور کر لینا چاہیئے۔ تمام ورزشوں کے طریقے ان کے خواص اور فائدے ساتھ ساتھ درج ہیں۔ لطف یہ کہ انہیں کرنے کے لئے کسی اہتمام کی ضرورت نہیں۔ گھر میں چٹائی پر یا کچھ اور نہیں تو بستر پر بیٹھے بیٹھے بھی چند ورزشیں جو اعصاب اور دل و دماغ کی تقویت کے لئے ضروری ہیں سر انجام دی جا سکتی ہیں۔ ان کے مرتب کا انداز سہل اور سادہ ہے۔ یہ اسباق قبل ازیں ہفت روزہ اخبار خواتین میں شائع ہو چکے ہیں اور ان کی ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے فاضل مرتب نے انہیں کتابی شکل صورت میں شائع کرنا لازمی خیال کیا۔

کتاب میں سفید اور نفیس کاغذ استعمال کیا گیا ہے۔ جلد نہایت مضبوط ہے۔ ورزشوں کے ساتھ کہیں کہیں تصاویر بھی دی گئی ہیں جن سے متن زیادہ عام فہم ہو گیا ہے۔

فن یوگا حصہ اوّل پر روزنامہ نوائے وقت کراچی مورخہ ۵ اپریل ۱۹۸۰ء کا تبصرہ

نام کتاب ۔ فن یوگا (حصہ اوّل)

مصنف ۔ فتح علی خان

ناشر ۔ کامران علی خان

قیمت ۔ ۵۴ روپے

زیر اہتمام ۔ ادارہ علوم مخفی ۲ پی ۲ فیڈرل بی ایریا کراچی نمبر ۳۸

"فن یوگا بھی دیگر علوم کی طرح بڑا پراسرار رہا ہے اور بڑے پراسرار طریقے سے نسلاً در نسلاً راہبوں۔ سادھوؤں اور صحرا نوردوں میں منتقل چلا آ رہا ہے یہی وجہ ہے کہ یہ فن عوام کی دسترس سے باہر رہا اور صرف خاص ہی اس فن سے مستفید ہوتے ہے۔"

جناب فتح علی خان نے اپنی کتاب "یوگا" کے پیش لفظ میں یہ سطور تحریر کرتے ہوئے بلا واسطہ طور پر یہ بھی ظاہر کر دیا ہے کہ وہ اب اس فن کو خواص کے ساتھ ساتھ عوام میں بھی مقبول بنانا چاہتے ہیں اگرچہ یوگا کا فن جو "ریاض جسم" کا دوسرا نام ہے عام ورزش سے جداگانہ حیثیت رکھتا ہے لیکن اس کی اہمیت و افادیت مسلم ہے۔ فی زمانہ زمانے کی ترقی نے افراتفری پیدا کر دی ہے۔ ہر طرف بے اطمینانی اور شور و شر کی

فضا پیدا ہوگئی ہے جس کو دیکھو زندگی کی تگ و دو میں طرح طرح کے رنج والم کا شکار ہے جذباتی خلفشار نے اسے آدھ موا کر دیا۔ چنانچہ ان ناسازگار حالات صبر آزما اوقات اور گراں بار اتفاقات سے نبرد آزما ہونے کے لئے ہمیں تندرست و توانا جسم درکار ہے مگر کس کے پاس اتنا وقت ہے کہ جسمانی نشو و نما اور جسم کے طبعی افعال کو متوازن رکھنے کے لئے روزانہ علی الصبح دوڑ لگائے۔ ڈنٹر پیلے۔ مگدر ہلائے چنانچہ بقول مصنف کسی ایسی ورزش کی ضرورت ہے جو کم سے کم وقت میں بغیر کسی ساز و سامان کے ہر عمر ہر پیشہ اور ہر قسم کے کمزور و توانا افراد کی جسمانی نشو و نما کے لئے یکساں مفید ہو، وہ یوگا ہے۔"

فتح علی خان کی زیر تبصرہ کتاب بلاشبہ یوگا کے علمی پہلوؤں پر پہلی کامیاب کوشش ہے۔ نیز ایک اہم معاشرتی اور "طبعی" ضرورت کو پورا کرنے کی ایک مخلصانہ تخلیقی کاوش بھی ہے مصنف نے یوگا کے تاریخی پس منظر پر روشنی ڈالتے ہوئے بہت دلچسپ واقعات بھی بیان کئے ہیں۔ انہوں نے اس کتاب میں آداگون کا ایک دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے اور جو روائتیں رقم کی ہیں وہ استدراج کی بہتر مثالیں ہیں۔ انہوں نے مشہور ماہر دست شناس کیرو کے حوالے یوگا کی افادیت کی تصدیق کی اور لکھا ہے کہ

"میں نے ہندوستان کے قیام کے دوران یوگ ودیا کے ذریعہ دل کو یک سو کرنے کا ڈھنگ سیکھا تھا"

٣١٧ صفحات پر مشتمل اس کتاب میں سانس کی متعدد ورزشوں کے عملی طریقے بتائے گئے ہیں۔ جن میں متبادل عمل تنفس۔ عمل تطہیر تنفس۔ سادہ طرز تنفس۔ کپل بھاتی۔ شمبھی مدرا، کاکی مدرا وغیرہ انداز بیٹھے نشست میں مختلف آسان و دشوار طریقہ ہائے نشست کے طریقے اور فوائد بتائے گئے ہیں۔ ورزشوں کے طریقوں پر صحیح عملدرآمد کے لئے باتصویر رہنمائی بھی کی گئی ہے کتاب کے آخر میں راج یوگ کے زیر عنوان شمع بینی، ماہ بینی، شمسی بینی، مراقبہ، ذاتی تحلیل نفسی، عبادات اور نماز کو فن یوگا کے نقطہ نظر سے دیکھا گیا ہے۔ مصنف کا انداز تحریر سلیس، رواں اور دلنشین ہے کتاب کی طباعت معیاری ہے اور اپنے موضوع کے اعتبار سے انفرادیت کی حامل ہے۔ (مبصر)

فن یوگا حصہ اوّل پر روزنامہ حریت کراچی مورخہ ٢٨ ستمبر ١٩٨٩ء کا تبصرہ

یوگا اب تک ایک پراسرار فن رہا ہے۔ یہ نسلاً بعد نسلاً راہبوں، یوگیوں، سادھوں۔ صحرا نوردوں اور یہاں تک کہ اونچی ذات کے برہمنوں اور راجاؤں، مہاراجاؤں میں منتقل ہوتا رہا اور عوام کی دسترس سے باہر رہا۔ سنسکرت زبان میں اور نشستوں کی ورزشیں ہیں جن سے انسان اپنے جسم کی نشو و نما اور اپنے طبعی حالات کو متوازن رکھ سکتا ہے اور اس کشاکش اور افراتفری کے زمانے میں ناساعد حالات سے مقابلہ کرنے کے لئے ہر شخص کو چاق و چوبند اور چوکس رہنے کی ضرورت ہے۔ چنانچہ یوگا کی ورزشیں انسان کو تازہ دم اور چونچال رکھتی ہیں۔ جناب فتح علی خاں نے جو فن یوگا کے ماہر ہیں فن یوگا کے نام سے ایک کتاب لکھی ہے جو ٣١٧ صفحات پر مشتمل ہے۔ کاغذ عمدہ، کتابت دیدہ زیب چھپائی بہت اچھی ہے۔ اس کتاب کو ادارہ علوم مخفی ٩/٢-٢٧٣ فیڈرل بی ایریا نے شائع کیا ہے قیمت ٤٠ روپے ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے یوگا میں اسلامی عبادات کو بھی شامل کیا ہے اس کتاب میں یوگا کا پس منظر بھی دیا گیا ہے اور ہر ورزش کے ساتھ ان امراض کے نام بھی لکھے

ہیں جو یوگا کی ورزشوں سے دور ہو سکتے ہیں۔

اس کتاب میں شیو آسن، ہاتھ یوگا کپل بھاتی۔ شمبھی مُدرا۔ کاکی مُدرا کے طریقے بتائے گئے ہیں اور بیس نشستوں کے طریقے بھی شامل ہیں۔ اس کے علاوہ چھٹی حس بیدار کرنے کے لئے شمع بینی، ماہ بینی، شمس بینی اور مراقبے کے طریقے بھی لکھے ہیں۔ غرضیکہ اردو زبان میں یہ اپنی نوعیت کی پہلی کتاب ہے۔

فنِ یوگا حصہ اوّل پر ہفت روزہ اخبارِ خواتین مورخہ ۲۸ جولائی ۱۹۷۹ء کا تبصرہ

فنِ یوگا (حصہ اوّل)

از۔ فتح علی خان

ادارۂ علوم مخفی ۲-۲۷۲/۹ فیڈرل بی ایریا کراچی ۳۸

صفحات ۲۱۶

قیمت۔ ۴۵ روپے

زیر نظر کتاب کے اسباق صرف پڑھنے کے لئے نہیں بلکہ عمل کرنے کے لئے ہیں اور غالباً یہی ان کی مقبولیت کا سبب ہے۔ اگر اس میں مندرج یوگا کی ورزشیں قابل عمل نہ ہوتیں تو ان پر ہر ہفتے سیکڑوں خطوط موصول نہ ہوتے لیکن جیسا کہ اخبار خواتین کے قارئین جانتے ہیں۔ یوگا کے موضوع پر فتح علی خان کے ان اسباق کو غیر معمولی مقبولیت حاصل ہوئی۔ یہ مصنف پر قارئین کے اعتماد کا بھی ثبوت ہے اور یہ اعتماد کسی مصنف کو آسانی سے حاصل نہیں ہوتا۔

مصنف کے خیال میں یوگا کی ورزشیں انسان کے جسمانی نظام سے بالکل ہم آہنگ اور اس کی روحانی ضرورت کا تقاضہ ہیں۔ ان پر عمل کر کے ہر شخص جسمانی طور پر تندرست اور توانا اور روحانی اعتبار سے غیر معمولی طاقت کا مالک بن سکتا ہے۔ اس میں سانس کی ورزشیں بھی ہیں جن پر قابو پا کر دورانِ خون کے عمل کو زیادہ فعال اور روح کو زیادہ بشاشش بنایا جا سکتا ہے اس طرح مختلف اندازہائے نشست کی تفصیلات درج ہیں۔

اس کتاب کے مصنف نے یوگا کی ورزشوں کو چونکہ نظام جسم انسانی کے عین مطابق قرار دیا ہے لہذا وہ اکثر بیماریوں کا علاج بھی ورزش کی مدد سے تجویز کرتے ہیں۔ جب ہم اپنے جسم کو اس کے فطری عمل کے خلاف حرکت میں لاتے ہیں اور فطرت کی مسلسل خلاف ورزی کرتے ہیں تو جسم بیمار ہو جاتا ہے لیکن یوگا کی ورزشیں جسم کو معمول پر لاتی ہیں اور بیمار رفتہ رفتہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ کتاب ایک نہایت مفید مصنف کا آزمودہ اور مجرّب نسخہ ہے۔ غرض کہ کتاب ہر اعتبار سے لائق مطالعہ ہے۔

کتاب دلآویز کتابت کے ساتھ اور چکنے کاغذ پر شائع کی گئی ہے۔ جلد نہایت مضبوط ہے اور سرورق خوبصورت۔

فنِ یوگا حصہ دوم پر روزنامہ حریت مورخہ ۳۱ اکتوبر ۱۹۸۰ء کا تبصرہ

مصنف:۔ فتح علی خاں

ادارہ: علوم مخفی

۹/۳۷۲ فیڈرل بی ایریا، کراچی ۳۸
صفحات : ۳۸۴
قیمت: ۴۵ روپے

گذشتہ چند برسوں میں اردو زبان میں فن یوگا سے متعلق بہت سی کتابیں، کتابچے اور مضامین شائع ہوئے یوں لگتا ہے کہ جب تک فن یوگا برصغیر کے طول و عرض تک محدود ہے یہ اپنے لاکھوں شائقین کے مخصوص مذہبی پس منظر کی وجہ سے جانی پہچانی جاتی تھی۔ لیکن جب سے مغرب نے یوگا میں دلچسپی لینی شروع کی پوری دنیا میں جسمانی صحت کے اس مکتب فکر کے حصار میں آگئی ہے۔

زیر تبصرہ کتاب ہر لحاظ سے ایک اعلیٰ اور عمدہ تصنیف ہے۔ فتح علی خاں صاحب نے بڑی محنت و کاوش کے ساتھ مختلف اقسام کی یوگاؤں کے اختصاص پہلوؤں پر روشنی ڈالنے کے ساتھ متعدد "آسنوں" کے اسکیچوں کی مدد سے ہر ریاضت کے مخصوص اثرات سے بحث کی ہے اور ایسے دلنشین پیرایہ اظہار میں کہ حیرت ہوتی ہے کہ وہ اس مضمون کے لئے مطلوبہ زبان تک پہنچ گئے اور اس لحاظ سے کامیاب رہے۔

توقع کی جانی چاہیئے کہ یہ کتاب یوگا میں دلچسپی رکھنے والے طبقوں میں پسند کی جائے گی۔

مبصر

فن یوگا حصہ دوم پر روزنامہ جنگ کراچی مورخہ ۱۲ دسمبر ۱۹۸۰ء کا تبصرہ

مصنف : فتح علی خاں
ناشر : ادارہ علوم مخفی ۳۷۲/۹ فیڈرل بی ایریا کراچی ۳۸
قیمت : ۴۵ روپے

ایک زمانہ تھا جب یوگا محض برصغیر کے جوگیوں اور سادھوؤں کے حوالے سے پہچانا اور جانا جاتا تھا لیکن اب یہ ایک باقاعدہ فن کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ اب اس کی مقبولیت یورپ اور مغربی ممالک میں دیکھ کر حیرت ہوتی ہے۔ وہ قومیں جو چاند ستاروں کو تسخیر کر چکی ہیں۔ وہاں یہ جسمانی فن کہیں زیادہ مقبول ہو رہا ہے۔ اس موضوع پر بے شمار ایسی کتابیں لکھی جا رہی ہیں اور رسالے شائع ہونے لگے ہیں جن میں فن یوگا کے بارے میں معلومات بہم پہنچائی جا رہی ہیں۔ فتح علی خاں صاحب اس فن کے ماہرین میں سے ہیں اور انہوں نے کچھ عرصہ قبل "فن یوگا" کے نام سے ایک ضخیم کتاب تحریر کی تھی اور اب اسی سلسلے کا دوسرا حصہ اسی نام سے شائع کیا ہے فن یوگا حصہ اول میں انہوں نے نہ صرف ابتدائی نوعیت کی ورزشیں اور ریاضتیں پیش کی تھیں بلکہ اس میں فن یوگا کے مختصر تعارف کے ساتھ ساتھ بعض دوسرے پہلوؤں پر روشنی ڈالتے ہوئے تحلیل نفسی پر بھی روشنی ڈالی تھی۔ اپنی کتاب کے اس دوسرے حصے کے بارے میں وہ خود لکھتے ہیں کہ

"فن یوگا حصہ دوم میں ہم نے نہ صرف یوگ کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست پیش کئے ہیں بلکہ ایک پراسرار اور زبردست قوت "کنڈلینی" سے بھی بحث کی ہے۔ ہر انسان میں یہ قوت خوابیدہ حالت میں موجود

ہوتی ہے ہم نے اس موضوع پر نہ صرف بحث کی ہے بلکہ اس پراسرار قوت کو بیدار کرنے کے طریقے بھی رقم کیئے ہیں تاکہ قارئین اس پر عمل پیرا ہو کر یہ خوابیدہ قوت بیدار کر سکیں۔

آپ یقیناً جانتے ہوں گے کہ آج کل فن یوگا سے بہت سی جسمانی و روحانی بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے بلکہ جو لوگ یوگا پر یقین رکھتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اس فن سے ہر قسم کی ذہنی اور جسمانی بیماری کا علاج ممکن ہے اس میں جسم کی مختلف ورزشیں کی جاتی ہیں اور ریاضت کے لئے نشست و برخاست کے بعض آسن تجویز کیئے جاتے ہیں۔ فتح علی خاں صاحب فن یوگا میں بڑی مہارت اور دسترس رکھتے ہیں اور اس بات کا ثبوت ان کی یہ کتاب ہے جو لوگ اس فن سے دلچسپی رکھتے ہیں ان کے لئے یہ کتاب انتہائی مفید اور پراز معلومات ہے۔

فنِ یوگا (حصہ چہارم)

پریکٹیکل یوگا

بے شمار ذاتی تجربات
سے یہ بات پایۂ ثبوت کو
پہنچ چکی ہے کہ ذہنی اور جسمانی
بیماریوں کا علاج یوگ کے مختلف
آسنوں، سانس کی مشقوں، مراقبوں
اور خاص غذاؤں کے ذریعے ممکن ہے

زیرِ نظر تالیف میں جو [illegible] فتح علی خان کی حقیقت
آشنا [illegible] کا نتیجہ حاصل ہے۔ یوگ کے وہ انداز ہائے نشست
جو خصوصیت کے ساتھ مختلف امراض میں نافع ہیں [illegible] دلنشین انداز
[illegible] پیش کیے گئے ہیں

قارئین کی [illegible] کے لئے [illegible] اسباق کے ساتھ شامل ہیں

انشاء اللہ تعالیٰ

یہ کتاب بہت جلد
زیورِ طباعت سے آراستہ
ہو کر منظرِ عام پر آجائے گی۔

ادارہ علوم مخفی
۳۷۲/۹ فیڈرل بی ایریا
کراچی نمبر ۳۸

کتابت: محمد اسلم